Г. А. Кизима, М. Я. Туркина

Необычная кулинария

весь год пригодится, что на 6 сотках родится

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Вырастить урожай не просто, но его еще надо сохранить. Часть урожая можно хранить в свежем виде, если есть погреб или другое хранилище. Часть можно заморозить или высушить, но всегда остается еще некоторое количество, которое мы традиционно квасим, солим, маринуем, консервируем, делаем компоты, варим варенья. Книг по заготовкам на зиму немало, еще больше книг по кулинарии. Но постоянно появляются и новые способы заготовок и хранения, и рецепты, созданные изобретательными людьми – садоводами, которые мы собрали и поместили в этой небольшой книжке…»

- Галина Кизима, М. Я. Туркина
  - Предисловие.
  - Глава 1. Простенько, но вкусно.
    -
    - 1. Супчик из щавеля для одного.
    - 2. Суп из плавленого сырка на двоих.
    - 3. Борщок для двоих.
    - 4. Рассольник из рыбных консервов на двоих.
    - 5. Крупяники (украинский кулеш).
    - 6. Супчик по рецепту Дюма.
    - 7. Затируха
  - Глава 2. Первые весенние салаты и супы. Первые весенние заготовки на зиму.
    -
    - 8. Салат из крапивы с яйцом.
    - 9. Салат из крапивы с орехами.
    - 10. Салат из крапивы и подорожника.
    - 11. Зеленые щи из крапивы со щавелем.
    - 12. Сок из крапивы.
    - 13. Крапива соленая.
    - 14. Салат из одуванчика.
    - 15. Желе из одуванчика.
    - 16. Варенье (мед) из одуванчика.
    - 17. Пиво из одуванчиков.
    - 18. Вино из одуванчиков.
    - 19. Кофе из одуванчика.
    - 20. Салат из сныти и щавеля с овощами.
    - 21. Салат из сныти.
    - 22. Суп из зелени со снытью.
    - 23. Суп из корней хмеля со щавелем.

- 24. «Вечные» дрожжи из хмеля.
- 25. Салат из шпината и щавеля.
- 26. Свежие щи из шпината и щавеля.
- 27. Холодный суп из щавеля.
- 28. Щавель с яйцами.
- 29. Запеканка из шпината.
- 30. Творожная закуска.
- 31. Творожный пудинг со шпинатом
- 32. Вкуснятина из щавеля.
- 33. Весенний пирог со щавелем.
- 34. Заготовка шпината и щавеля на зиму.
- 35. Топинамбур.
- 36. Стахис.
- 37. Черный и белый корни.
- 38. Салат из отварных корнеплодов (или клубней) любых из названных выше культур.
- 39. Салат из свежих корнеплодов.
- 40. Салат из черемши.
- 41. Картофельный с черемшой.
- 42. Салаты из латука (обыкновенного пресного салата).
- 43. Фирменный салат от «Хардвика»
- 44. Салатные деликатесы.

○ Глава 3. В начале лета.

- 45. Салат из мокрицы.
- 46. Летний борщ с мокрицей.
- 47. Суп с пастушьей сумкой.
- 48. Заготовка зелени.
- 49. Ботвинья.
- 50. Простенький салатик из листовой капусты.
- 51. Запеканка из молодой капусты.
- 52. Капустные оладьи.
- 53. Капустные котлеты.
- 54. Белокочанная капуста в тесте.
- 55. Тушеная капуста.
- 56. Капуста по- голландски.
- Блинчики.
  - 57. Блины манные.
  - 58. Блины пшенные.
  - 59. Блины гречневые.
- 60. Быстрое приготовление малосольных огурцов.

- 61. Молодой отварной картофель.
- 62. Картофельный салат.
- 63. Картофель в сметане.
- 64. Картофельная лепешка.
- 65. Воздушный картофель.
- 66. Картофель с томатами.
- 67. Молодой картофель для гурманов.
- 68. Фаршированный картофель для гурманов.
- 69. Ревень с сахаром.
- 70. Кисель из ревеня.
- 71. Квас из ревеня.
- 72. Варенье из ревеня с апельсином.
- 73. Варенье из жимолости.

○ Глава 4. В разгар лета.

-
- Квасы.
  -
  - 74. Русский хлебный квас.
  - 75. Квас из готового сусла или сухой закваски.
  - 76. Свекольный квас.
  - 77. Свекольный морс (питье гипертоников).
  - 78. Ягодный квас.
  - 79. Квас из черемухи.
  - 80. Яблочный квас.
  - 81. Окрошка.
- Салаты из сырых овощей.
  - 82. Салат из моркови, яблок и горошка.
  - 83. Салат из свеклы с капустой.
  - 84. Салат из свежей капусты.
  - 85. Артистический салат
  - 86. Капустный витаминный салат.
  - 87. Свекольный витаминный салат.
  - 88. Салат морковный.
  - 89. Салат капустный.
  - 90. Салат свекольный.
  - 91. Салат луковый.
  - 92. Салат тыквенный.
- 93. Фаршированные томаты (из французской кухни) на четверых.
- 94. Оладьи из кабачков (или тыквы).
- 95. Кабачки (или патиссоны) с луком и томатами.

- 96. Суп из кабачков.
- 97. «Ананасный» десерт.
- 98. Кабачковая икра.
- 99. Кабачки в томате.
- 100. Кабачки маринованные (2 литровые банки).
- 101. Варенье из кабачков или тыквы.
- 102. Соки.
- 103. Коктейли из соков.
- 104. Земляничный сок
- 105. Земляника в собственном соку с сахаром.
- 106. Земляника в собственном соку без сахара.
- 107. Пюре из земляники без сахара
- 108. Варенье из земляники с малым количеством сахара
- 109. Варенье из земляники с сахаром
- 110. Мармелад из земляники
- 111. Земляника в соке красной смородины
- 112. Земляника в соке свеклы.
- 113. Земляника с жимолостью
- 114. Черника в собственном соку.
- 115. Черника, толченая с сахаром.
- 116. Салат из кольраби.
- 117. Овощной суп из кольраби.
- 118. Кольраби в масле.
- 119. Оладьи из кольраби.
- 120. Овощное рагу.
- 121. Кольраби с овощами в сметане.
- 122. Кольраби фаршированная.
- 123. Кольраби в квашеной капусте.
- 124. Салат из брюквы с орехами.
- 125. Брюква, запеченная с яйцом и сыром.
- 126. Брюква, тушеная с грибами.
- 127. Брюква консервированная.
- 128. Сладкое блюдо из брюквы.
- 129. Оладьи из моркови.
- 130. Цимис (из еврейской кухни).
- 131. Морковная икра.
- 132. Заготовка морковной мелочи на зиму.
- 133. Салат из свеклы.
- 134. Холодный свекольник.
- 135. Заготовка свекольной мелочи на зиму.
- 136. Свекольный салат на зиму (можно использовать как заправку для борща).
- 137. Маринованная свекла.

- 138. Заготовка для борща на зиму
- 139. Заправка для солянки
- 140. Заправка для супа на зиму
- 141. Тушеные овощи с зелеными томатами.
- 142. Салат из цветной капусты с чесноком и луком.
- 143. Цветная капуста, запеченная с сыром.
- 144. Цветная капуста с рисом.
- 145. Заготовка цветной капусты на зиму.
- 146. Маринованная цветная капуста.
- 147. Компоты
- Желе и ягоды, протертые с сахаром.
    - 148. Черная смородина с сахаром.
    - 149. Желе из ягод черной смородины.
    - 150. Варенье из черной смородины.
    - 151. Варенье из ирги с лимоном.
    - 152. Желе из красной смородины.
    - 153. Заправка для селедки.
    - 154. Крыжовник натуральный.
    - 155. Желе из крыжовника.
    - 156. Варенье из крыжовник.
    - 157. Зеленый крыжовник в виде шишек хмеля.
    - 158. Царское варенье из крыжовника.
    - 159. Малина, протертая с сахаром.
    - 160. Варенье из малины.
    - 161. Пастила из малины.
    - 162. Ликер из малины.
    - 163. Крепленое вино из любых ягод.
    - 164. Замороженная ягода.
    - 165. Варенье из абрикосов.
    - 166. Королевские абрикосы.
    - 167. Варенье из вишен.
    - 168. Вишня в собственном соку.
    - 169. Вишня на зиму.
    - 170. Вишневая наливка.
    - 161. Вишневый ликер.
- Глава 5. Трудовые будни на кухне.
    -
    - 172. Овощи сушеные.
    - 173. Фаршированный сельдерей.
    - 174. Пюре из сельдерея.
    - 175. Сельдерей в остром соусе.
    - 176. Салат из сельдерея с яблоками.

- 177. Салат из корня сельдерея с огурцом.
- 178. Лук-порей в ветчине или соленом лососе.
- 179. Индейка с луком-пореем.
- 180. Гратин с луком-пореем и продуктами моря.
- 181. Гратин с луком-пореем.
- 182. Лук-порей, фаршированный овощами.
- 183. Фаршированные огурцы.
- 184. Засолка огурцов под гнетом
- 185. Самый распространенный способ засолки огурцов.
- 186. Огурцы, засоленные в огурцах.
- 187. Самый простой способ консервирования огурцов.
- 188. Фирменный рецепт маринования огурцов от «Хардвика».
- 189. Огурцы в соке красной смородины.
- 190. Огурцы в томатном соке.
- 191. Консервированные огурцы.
- 192. Салат из огурцов (можно использовать переросшие огурцы).
- 193. Варенье из огурцов.
- 194. Перец, фаршированный брынзой и яйцами.
- 195. Перец сырой в томатном соке.
- 196. Перец маринованный.
- 197. Маринованый перец с яблоками.
- 198. Овощной физалис на зиму.
- 199. Физалис маринованный.
- 200. Холодная баклажанная закуска.
- 201. Баклажаны соленые.
- 202. Баклажаны, как грибы.
- 203. Баклажаны консервированные.
- 204. Овощи для гарнира и овощная икра.
- 205. Кабачково-баклажанная икра.
- 206. Икра пикантная (из соленых огурцов вместо баклажанов).
- 207. Икра из запеченных баклажанов с чесноком.
- 208. Баклажаны в растительном масле (без добавок).
- 209. Баклажанная икра без болгарского перца.
- 210. Баклажанная икра с луком и перцем без моркови и томатов.
- 211. Баклажаны в томатном соусе без моркови и перца.
- 212. Баклажаны кружочками.

- 213. Закуска из баклажанов для недолгого хранения.
- 214. Фаршированные томаты.
- 215. Икра из томатов.
- 216. Томаты по московски.
- 217. Десертные томаты.
- 218. Томаты в горячем засоле (без уксуса).
- 219. Репчатый лук в соке томатов.
- 220. Томаты в меду.
- 221. Зеленые томаты с чесноком.
- 222. Томаты в желатиновом желе.
- 223. Засолка зеленых томатов.
- 224. Фаршированные зеленые томаты.
- 225. Варенье из физалиса или зеленых томатов.
- 226. Капустно-овощное ассорти для быстрого использования.
- 227. Ассорти с капустой для хранения в холодильнике.
- 228. Пикантный салат из капусты для быстрого употребления.
- 229. Быстрая засолка капусты.
- 230. Капуста по мексикански для быстрого употребления.
- 231. Осенний салат.
- 232. Зимний салат.
- 233. Консервирование зеленых бобов.
- 234. Желе из слив.
- 235. Мармелад из слив с яблоками.
- 236. Сливовые повидло и джем.
- 237. Заготовка из слив без сахара.
- 238. Варенье из слив.
- 239. Ткемали из слив.
- 240. Домашние оливки.

○ Глава 6. Что у нас в закромах?

- 241. Грибной молочный суп.
- 242. Греча с луком и грибами.
- 243. Деликатесные грибы быстрого приготовления (из французской кухни).
- 244. Грибная икра из сушеных грибов.
- 245. Жареные грибы.
- 246. Грибы тушеные с картошкой в сметане.
- 247. Сыроежки, запеченные в тесте.
- 248. Грибная селянка-салат для быстрого

использования.
- 249. Грибы, отваренные в собственном соку.
- 250. Грибы с лимонной кислотой для зимнего хранения.
- 251. Грибы, жаренные для зимнего хранения.
- 252. Скоростная засолка грибов.
- 253. Грибы соленые.
- 254. Грибы маринованные.
- 255. Овощной салат на зиму.
- 256. Лечо без уксуса.
- 257. Лечо с уксусом.
- 258. Лечо болгарское.
- 259. Овощной салат «ЛЕТО».
- 260. Капустный зимний салат.
- 261. Томат и перец в лимонной кислоте.
- 262. Томаты с яблоками и луком.
- 263. Салат «Зимняя радость».
- 264. Тушеные овощи с фасолью для зимнего употребления.
- 265. Салат с фасолью.
- 266. Овощной салат с рисом (5 банок по 800 г).
- 267. Салат «Праздничный».
- Квашение и соление.
- 268. Квашенная капуста.
- 269. Тыква, квашенная по-фински.
- 270. Тыква маринованная.
- 271. Сок из тыквы.
- 272. Мед из тыквы.
- 273. Цукаты из тыквы.
- 274. Тыква для гурманов, запеченная в духовке.
- 275. Компот из яблок.
- 276. Яблоки моченые.
- 277. Яблочный суперсок.
- 278. Яблочное желе.
- 279. Мятное яблочное желе.
- 280. Простейшая яблочная заготовка.
- 281. Варенье из яблок дольками.
- 282. Варенье из грушевых долек.
- 283. Яблоки для пирога или десерта.
- 284. Цукаты из яблок.
- 285. Мармелад «Ароматный».
- 286. Яблочный сыр.
- 287. Варенье из черноплодной рябины с вишневыми листьями.

- 288. Варенье из красной рябины.
- 289. Красная рябина в яблочном сиропе.
- 290. Красная рябина в меду.
- 291. Желе из красной рябины.
- 292. Вино из красной рябины.
- 293. Ликер из черноплодной рябины.
- 294. Изюм из черноплодной рябины.
- 295. Джем из черноплодной рябины и яблок.
- 296. Яблоки с горчицей.
- 297. Яблочный уксус на меду.
- 298. Джем из аронии и японской айвы.
- 299. Варенье из айвы.
- 300. Компот из плодов японской айвы.
- 301. Варенье из японской айвы.
- Дольки айвы в сахаре.
- 302. Цукаты и сироп из японской айвы.
- 303. Облепиховый джем.
- 304. Сок из облепихи без сахара.
- 305. Компот из облепихи и кабачков.
- 306. Желе из облепихи.
- 307. Облепиховое масло.
- 308. Облепиховый соус к мясу.
- 309. Сок из калины.
- 310. Калина, протертая с сахаром.
- 311. Пастила из калины.
- 312. Клюквянка.
- 313. Желе из клюквы с цитрусами.
- 314. Майонез из клюквы.
- 315. Брусника, толченая с сахаром.
- 316. Варенье из брусники с яблоками.
- 317. Витаминный напиток из шиповника.
- 318. Варенье из шиповника.
- 319. Варенье из арбузных корок.
- 320. Цукаты из арбузных корок.
- 321. Варенье из апельсиновых корок.
- 322. Цукаты из дыни.
- 323. Мелкий лук и чеснок маринованный.
- 324. Зеленая горчица.
- 325. Аджика «Проще не бывает».
- 317. Соус из хрена со свеклой и орехами.
- 318. Хренодер.
- 319. Масло «хреновое».
- 320. Салаты с использованием хрена.
- 321. Заправка по – камчатски.

- Глава 7. Итоги минувшего лета.
  - 322. Салат «Мельник». Вкусный, очень сытный и дорогой.
  - 323. Украинский борщ.
  - 324. Щи русские из квашеной капусты.
  - 325. Щи свежие.
  - 326. Плов без мяса.
  - 327. Быстрое приготовление риса по-арабски.
  - 328. Картофельный пирог.
  - 329. Овощное рагу с мясом.
  - 330. Курица для скряг.
  - 331. Курица, запеченная в духовке на бутылке.
  - 332. Беф – Строганов. Готовится блюдо очень быстро.
  - 333. Деликатесная свинина.
  - 334. Большой бигос.
  - 335. Хачапури (из грузинской кухни).
  - 336. Мексиканское чили.
  - 337. Суп-харчо.
  - 338. Мателот из карпа.
  - 339. Рыба во фритюре.
  - 340. Шаньги по коми-пермяцки.
  - 341. Чебуреки.
  - 342. Ореховый супчик для гурманов.
  - 343. Рыбные котлеты по амурски.
- Глава 8. Готовимся к Новому году!
  - 344. Сладкие колбаски.
  - 345. Сливочные булочки.
  - 346. Печенье с сыром.
  - 347. Скоростное печенье с орехами из серии «Гости на пороге».
  - 348. Французское печенье «Лепестки из серии «Гости на пороге».
  - 349. Бисквит из серии «Гости на пороге».
  - 350. Воловик из серии «Гости на пороге».
  - 351. Рулет из сгущенного молока из серии «Гости на пороге».
  - 352. Яблочный пирог на сковороде из серии «Гости на пороге».
  - 353. Овсяное печенье из серии «Гости на пороге».
  - 354. Коврижка.

- 355. Постная коврижка для поста.
- 356. Кокосовый торт для гурмэ.
- 357. Орешки для гурманов.

○ Послесловие авторов.

Галина Кизима, М. Я. Туркина Необычная кулинария. Весь год пригодится, что на 6 сотках родится

Предисловие.

Вырастить урожай не просто, но его еще надо сохранить. Часть урожая можно хранить в свежем виде, если есть погреб или другое хранилище. Часть можно заморозить или высушить, но всегда остается еще некоторое количество, которое мы традиционно квасим, солим, маринуем, консервируем, делаем компоты, варим варенья.

Книг по заготовкам на зиму немало, еще больше книг по кулинарии. Но постоянно появляются и новые способы заготовок и хранения, и рецепты, созданные изобретательными людьми – садоводами, которые мы собрали и поместили в этой небольшой книжке.

Каждый раздел в предлагаемой вам книжке начинается с кулинарных рецептов, а заканчивается заготовками на зиму из этих же продуктов.

Расположение рецептов по главам принято по месяцам, то есть приготовление и заготовки делаем по мере появления тех или иных овощей, ягод, зелени и даже сорняков.

Простые в приготовлении или всеми любимые рецепты мы расположили в начале каждого раздела. На последнем месте каждого раздела мы поместили всякие изысканные кулинарные находки и деликатесные заготовки, рассчитанные на любителя, которому надоели традиционные рецепты и хочется чего-нибудь эдакого, особенного.

Под теми рецептами, авторы которых нам были известны, мы поместили их фамилии. Те же рецепты, создателей которых обнаружить не удалось, мы оставили без подписи, и приносим неизвестным авторам свои извинения за это.

Мы с благодарностью примем любые замечания и дополнения, а так же сообщения о новых приемах сохранения урожая, хороших рецептах, как кулинарных, так и заготовок на зиму, с тем, чтобы в последующем издании сделать дополнения к этой книге.

Составители книги Галина Александровна Кизима, Маргарита Яковлевна Туркина.

Глава 1. Простенько, но вкусно.

В январе-феврале-марте вы приезжаете на свой садовый участок, чтобы опрыскать сад против зимующих на кустах и деревьях вредителей, сделать обрезку, заготовить черенки для прививки, снег стряхнуть с ветвей, да и просто так навестить свои пенаты, свежим воздухом подышать. Холодно. И кушать хочется, а готовить разносолы некогда. Вот тут то и пригодятся рецепты бывалых садоводов.

1. Супчик из щавеля для одного.

Захватите с собой из дома отварной картофель в мундире, крутое яйцо, пару сырых сосисок, немного щавеля, заготовленного прошлым летом (о том, как это делать, читайте во второй главе) и сметанку.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с 0,5 л воды.
2. Пока вода закипает, картофель и яйцо, очистить, сосиски нарезать на кусочки.
3. Опустить сосиски и картофель в кипящую воду и проварить 2–3 минуты.
4. Уменьшить огонь и добавить в супчик 2–3 столовые ложки готового щавеля.
5. Как только супчик вскипит, сразу снять с огня и вылить в тарелку, опустить яйцо, разрезанное на две половинки, и ложку сметаны. Соль по вкусу кладется в готовый суп.

2. Суп из плавленого сырка на двоих.

Привезите с собой плавленый сырок, лучше специальный для супа, либо с луком, но можно и любой другой, отваренные в кожуре, морковку и картофелину, небольшую луковицу.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с 1 л воды.
2. Пока вода закипает, очистить и порезать мелко луковицу, обжарить ее на растительном масле.
3. Нарезать на кусочки сырок и опустить его в кипящую воду.
4. Очистить морковь и картофелину, нарезать и вместе с поджаренным луком добавить в супчик.
5. Как только прокипит, снять с огня и разлить по тарелкам. Соль по вкусу кладется в готовый суп.

3. Борщок для двоих.

Захватите из дома заготовку для борща (как ее сделать читайте в главечетвертой), пару картофелин, отваренных в мундире, сметану, пару зубчиков чеснока, крутое яйцо.

1. Поставить кипятиться 1 л воды.
2. Пока вода закипает, очистить и нарезать картофель и чеснок, очистить яйцо.
3. Намазать маслом черный хлеб и разложить на бутерброды нарезанный чеснок.
4. В кипящую воду опустить 3–5 столовых ложек заготовки для борща и размятый картофель.
5. Как только прокипит 1–2 мин., снять с огня, разлить по тарелкам, добавить по половинке яйца и сметану.

Примечание: во всех этих рецептах в воду можно добавлять любые бульонные кубики, из расчета один кубик на 0,5 л воды. Супчик, естественно будет вкуснее, поскольку в кубиках есть ароматизаторы, но следует знать, что они содержат так же большое количество холестерина, а потому вредны, и слишком злоупотреблять бульонными кубиками не следует.

Можно, конечно, сделать все эти первые блюда более наваристыми и сытными, если в воду добавлять мясные консервы.

4. Рассольник из рыбных консервов на двоих.

2 соленых огурца, луковица или лук-порей, 1 отварная морковка, 2–3 отваренных в мундире картофелины, банка любых рыбных консервов.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с 1 л воды.
2. Пока закипает, нарезать мелко лук или порей и огурцы, очистить и нарезать морковь и картошку. Огурцы сразу же опустить в закипающую воду и проварить 5–7 минут.
3. Затем опустить в кипящую воду содержимое банки, овощи и лук (если хотите, можете его предварительно слегка обжарить).
4. Дать прокипеть еще 5 минут, и рассольник готов.

5. Крупяники (украинский кулеш).

Это быстрые супы из крупы. *Если вы предпочитаете перловку, то, приехав на дачку, замочите ее в воде на часик. Так же можно замочит и рис, а вот пшеничку, гречу или ячневую крупу надо только вымыть. (Для таких супов не годятся пшено и кукурузная крупа).*

Любые бульонные кубики из расчета 1 кубик на 1 л воды (можно обойтись и простой водой без кубиков), пол стакана крупы, 2 картофелины, 1 морковка, 1 головка репчатого лука или порея, можно добавить пару листиков кочанной капусты или пару столовых ложек квашеной, 1 стакан томатного сока.

1. Растворить кубики в горячей воде.
2. Промыть и опустить в кипящую воду крупу, проварить 8-10 мин.
3. Пока вариться крупа, нарезать все овощи (морковь лучше натереть на крупной терке), опустить их в кулеш, добавить томатный сок и проварить еще минут 10–12.
4. Разлить по тарелкам (если хотите, можете добавлять сметану).

6. Супчик по рецепту Дюма.

Известно, что французский писатель Дюма был большим гурманом и даже написал и издал свою кулинарную книгу, но в молодости он частенько сидел без гроша и тогда варил себе супчик, который так же вошел в его кулинарную книгу. Для того, чтобы сварганить себе супчик Дюма, вам потребуется всего одна луковица, немного растительного масла и черный хлеб.

1. Поставить на сильный огонь 0,5 л воды.
2. Мелко нарезать и обжарить на растительном масле репчатый лук.
3. Опустить его в кипящую воду, убавив огонь.
4. Тонко нарезать хлеб на полоски, быстро обжарить на растительном масле. Теперь наливаете супчик в тарелку и бросаете в него обжаренные полоски черного хлеба, солите по вкусу. Представьте себе, это довольно вкусно!

7. Затируха

Это еще один подобный кулинарный шедевр из национальной украинской кухни, в детстве я его очень любила.

Для его приготовления требуется только мука, соль и вода, да еще немного сметаны или сливочного масла.

1. В кипящую подсоленную воду (если хотите, можете использовать бульонный кубик) опускают затируху, для приготовления которой разводят водой муку, размешивают, берут немного в ладони и быстро трут между ладонями прямо над кастрюлей с кипящей водой. Делают такую похлебку достаточно густой.
2. При подаче на стол добавляют сметану или кусочек сливочного масла.

Если в муку добавить не только воду, но и яйцо, то получится тесто, из которого делают клецки – чайной ложечкой берут небольшое количество теста и опускают в любой кипящий бульон.

Глава 2. Первые весенние салаты и супы. Первые весенние заготовки на зиму.

Их обычно можно готовить уже в апреле-мае, в зависимости от того, когда у вас появляются первые весенние сорняки.

8. Салат из крапивы с яйцом.

150 г молодой крапивы,
1 отварное яйцо,
1 столовая ложка сметаны,
уксус, соль по вкусу.

1. Промытые листья крапивы прокипятить в подсоленной воде 5 мин., откинуть на дуршлаг.
2. Измельчить ножом, сбрызнуть 9 % столовым уксусом или лимонной кислотой (можно отжать сок из четверти лимона).
3. Нарезать кружочками отварное яйцо.
4. Выложить на тарелку крапиву, сверху уложить кружочки яйца, заправить сметаной.

9. Салат из крапивы с орехами.

200 г молодой крапивы,
30 г зеленого лука,
20 г зелени петрушки,
25 г грецких орехов,
уксус, соль по вкусу.

1. Листья крапивы промыть, опустить в кипящую воду на 5 мин., откинуть на сито.
2. Измельчить, положить в салатник.
3. Измельчит ядра орехов и развести в половине стакана крапивного отвара, добавить уксус и соль по вкусу, размешать и полить крапиву.
4. Сверху посыпать зеленью петрушки.

10. Салат из крапивы и подорожника.

120 г молодых листьев подорожника,
50 г крапивы,
80 г репчатого лука,
50 г натертого хрена,
1 крутое яйцо,
40 гр сметаны,
соль, уксус по вкусу.

1. Подорожник и крапиву промыть, опустить на 1–2 мин. в кипяток, вынуть, дать стечь воде, нарезать.
2. Вымыть корень хрена, очистить, натереть.
3. Очистить и мелко нарезать лук.
4. Все смешать, добавить соль по вкусу, заправить сметаной и сверху посыпать измельченным яйцом.

11. Зеленые щи из крапивы со щавелем.

100 г щавеля,
100 г крапивы,
1–2 картофелины,
1 головка репчатого лука,
1–2 крутых яйца,
1 столовая ложка пшеничной муки,
1 столовая ложка сметаны,
соль по вкусу.

1. Сварить в 0,5 л подсоленной воды очищенный картофель.
2. Промыть и нарезать зелень крапивы (предварительно ошпарить) и щавеля.
3. Опустить зелень в щи и проварить еще 10 мин.
4. Добавить ложку пшеничной муки, размешивая щи.
5. Как только прокипят, снять с огня и перелить в тарелку.
6. Добавить разрезанные на половинки яйца и сметану.

12. Сок из крапивы.

1 кг листьев молодой крапивы,
0,5 л холодной кипяченой воды.

1. Собрать молодую крапиву, промыть, ошпарить кипятком и слегка отжать.
2. Пропустить через мясорубку.
3. К полученной массе добавить воду, перемешать и отфильтровать.
4. Разлить по стерильным бутылкам, пастеризовать при температуре около 60 градусов 10 мин.
5. Закупорить стерильными пробками и хранить в прохладном месте.

Зимой добавлять по утрам по две столовые ложки в стакан кефира или простокваши.

Крапивный сок нормализует уровень сахара в крови.

13. Крапива соленая.

Молодые листья и побеги крапивы, промыть, мелко нарезать и, пересыпая солью, плотно уложить в стерильные банки по «плечики», оставив место для выделяющегося сока.

На литровую банку уходит одна с верхом столовая ложка соли. Зимой использовать для заправки щей и супов.

14. Салат из одуванчика.

100 г листьев одуванчика,

1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка майонеза, соль по вкусу.

1. Замочить листья одуванчика в соленой воде на 15–20 мин.
2. Подсушить на полотенце, затем нарезать.
3. Положить в салат по ложке сметаны и майонеза.
4. Если требуется, то посолить, перемешать и подать на стол.

15. Желе из одуванчика.

250 распустившихся цветков одуванчика собрать в 11–12 часов дня, когда в ни наибольшее количество нектара,

5-10 листков вишни,1 лимон или апельсин,

800 г сахара,

2 стакана воды.

1. Цветки одуванчика и листья вишни сложить в таз, залить водой, кипятить 10 мин. и настоять сутки.

2. Мелко нарезать лимон или апельсин вместе с кожурой, вынимая зерна.

3. Процедить отвар из цветков одуванчика и листьев вишни, добавить лимон и сахар, все тщательно перемешать.

4. Подогреть до 60 градусов, еще раз перемешать и разложить по стерильным банкам. Закатать

Хранить в холодильнике.

16. Варенье (мед) из одуванчика.

200 цветков одуванчика,
2 лимона,
500 г сахара,
0,75 л воды.

1. Собрать цветки одуванчика в полдень в солнечную погоду и оставить в тени на 1 час.

2. Сложить в эмалированный таз, залить водой, нагреть до кипения, дать остыть и процедить.

3. Мелко нарезать лимоны, вынимая зерна, добавить отвар из одуванчиков и сахар, варить 15–20 мин. на небольшом огне до консистенции меда.

4. Разложить по стерильным банкам.

Хранить в холодильнике.

17. Пиво из одуванчиков.

400 г растений одуванчика вместе с корнями,
2 лимона,
2 л воды,
800 г сахара,
60 г виннокислого калия (винного камня),
1 стакан пивных дрожжей.

1. Собрать молодые растения одуванчика, хорошо промыть.
2. Сложить в кастрюлю, добавить измельченные лимоны (без зерен), влить воду и кипятить 15 мин.
3. Отцедить жидкость в горячем виде, добавить сахар и винный камень, размешать.
4. Когда жидкость остынет, добавить пивные дрожжи, закрыть и поставить для брожения на трое суток при комнатной температуре.
5. Разлить по бутылкам темного цвета, плотно закупорить и дать настоятся неделю. После этого пиво готово к употреблению. Дольше его следует хранить в холодном месте.

18. Вино из одуванчиков.

1 кг лепестков распустившихся цветочных корзинок одуванчика,
1 лимон,
1 апельсин,
1,2 кг сахара,
1 л воды,
щепотка имбиря,
30 г дрожжей,
ломтик черного хлеба.

1. Собрать цветки в полдень, отделить лепестки, сложить в миску, залить кипящей водой и оставить настаиваться три дня.
2. Добавить сок и измельченные корки лимона и апельсина, сахар, имбирь.
3. Прокипятить 0,5 часа на небольшом огне. Остудить до температуры 36–37 градусов.
4. Опустить в жидкость черный хлеб, на который намазаны дрожжи, накрыть марлей.
5. Когда поднявшаяся пена опадет, процедить и перелить в бутылки. Плотно закрыть и поставить созревать.

Примечание: если еженедельно добавлять в вино по 3–4 измельченных изюминки и половину чайной ложки сахара, то вино станет крепким и будет по вкусу напоминать «Виски». Вино, приготовленное в мае, будет готово к употреблению к Новому году.

19. Кофе из одуванчика.

Корни одуванчика и корни цикория в пропорции 1:1.

1. Корни одуванчика выкопать в конце сентября, вымыть, нарезать и высушить.
2. Слегка поджарить на противне в духовке. Хранить в закрытой банке в сухом месте.
3. Корни цикория выкопать, вымыть, нарезать и высушить так же в сентябре. Хранить в закрытой банке в сухом месте.
4. По мере надобности брать из банок равное количество корней одуванчика и цикория, молоть на кофемолке и заваривать, как обычный кофе.

Одуванчик полезен при различных заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, при камнях в желчном пузыре и почках, отеках, атеросклерозе, недостатке молока у кормящих матерей, при авитаминозе, геморрое. Такой вот замечательный сорняк. Кстати, во Франции выведен салатный одуванчик без горечи в листьях, которые, как и цветки, гораздо больше, чем у одуванчика обыкновенного. Там он давно перестал быть сорняком, и считается очень полезным салатным растением.

20. Салат из сныти и щавеля с овощами.

80 г молодых листьев сныти,
20 г щавеля,
1 крупная картофелина,
1 корнеплод моркови среднего размера,
2 чайные ложки растительного масла,
1 неполная столовая ложка острого томатного соуса, соль по вкусу.

1. Отваренные в кожуре овощи очистить, мелко нарезать, посолить по вкусу, перемешать.
2. Положить сверху на овощи нарезанные щавель и сныть, добавить соус, растительное масло.

21. Салат из сныти.

150 г молодых листьев сныти,
25 г натертого хрена,
1 столовая ложка сметаны, соль по вкусу.

1. Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут, до остывания.

2. Воду слить, листья измельчить, добавить натертый хрен, премешать и заправить сметаной.

22. Суп из зелени со снытью.

40 г сныти,
40 г мальвы,
40 г подорожника,
40 овсяной крупы,
1 морковка,
1 корнеплод пастернака,
1 головка репчатого лука,
1 столовая ложка сметаны,
соль и перец по вкусу.

1. Очистить, нашинковать на крупной терке морковь и пастернак, слегка пассировать на растительном масле.

2. Мелко нарезать лук и пожарить на растительном масле.

3. Отварить овсяную крупу, пастернак и морковь до полу готовности.

4. Промыть и нарезать зелень, добавить ее в суп и варит еще 15–20 минут.

5. В самом конце добавить лук.

Перед подачей на стол добавить сметану.

Примечание: молодые листья сныти можно добавлять в любые салаты и супы, щи, борщи.

Сныть можно насушить впрок, хранить в закрытой банке в сухом месте и затем зимой добавлять в первые блюда. Сныть можно квасить точно так же, как капусту. На 1 кг молодых нарезанных листьев сныти следует брать половину столовой ложки соли, все перетереть руками, сложить в стеклянную или эмалированную посуду под гнет. Время от времени протыкать сныть, чтобы выпустить газы. Через 3 дня в теплом помещении сныть заквасится. Можно плотно сложить в банки, закрыть и хранить в холодильнике. Можно разложить небольшими порциями в полиэтиленовые мешочки и заморозить в морозилке. Использовать по мере надобности. Или держать под гнетом на балконе, когда установится устойчивая холодная погода. Кстати, наши предки до того, как познакомились с капустой, квасили на зиму сныть, а уж потом стали квасить капусту. Из России квашеная капуста отправилась путешествовать по всему свету.

Сныть полезна, она способствует повышению гемоглобина, усиливает иммунитет. Недаром наши предки в большом количестве квасили сныть на зиму и, начиная с самой ранней весны использовали ее для свежих щей.

23. Суп из корней хмеля со щавелем.

160 г корней хмеля,
40 г щавеля,
40 г овсяной крупы,
40 г сметаны,
2 стакана воды,
соль, специи по вкусу.

1. Варить 10 минут овсяную крупу.
2. Промыть и нарезать корни хмеля.
3. Промыть и нарезать щавель.
4. Все добавить в суп, посолить и варить еще 15–20 мин.
5. Заправить сметаной и специями.

24. «Вечные» дрожжи из хмеля.

Горсть свежих или сухих (продаются в аптеках) шишечек хмеля залить теплой кипяченой водой так, чтобы она только прикрыла хмель, накрыть, настоять в теплом темном месте 36 часов. Как только появится кислый запах, процедить, добавить муку до консистенции сметаны, посолить, добавить сахар по вкусу и поставить на 5–6 часов. Взять необходимое количество для приготовления теста, в оставшуюся часть добавить воду, муку, соль, сахар до прежнего объема, размешать и поставить в холодильник до следующего употребления. Так можно их хранить и постоянно возобновлять «вечно».

Дрожжи можно использовать не только для теста, но и для кваса или пива.

25. Салат из шпината и щавеля.

50 г шпината,
50 г щавеля,
1 крутое яйцо,
40 г растительного масла,
соль, укроп, чеснок по вкусу.

1. Сварить вкрутую яйцо, очистить и мелко нарубить.
2. Листья шпината и щавеля перебрать, промыть и порубить.
3. Добавить соль, укроп, чеснок по вкусу. Все перемешать и заправить растительным маслом.

26. Свежие щи из шпината и щавеля.

1 л воды (или мясного бульона, можно из кубика),
200 г шпината,
200 г щавеля,
1 столовая ложка муки,
1 столовая ложка масла (любого),
1 крутое яйцо.
1 столовая ложка сметаны.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с водой (или с бульоном).
2. Сварить вкрутую яйцо.
3. Пока все варится, перебрать и промыть шпинат и щавель.
4. Черешки отрезать, а листья выложить на горячую сковороду с небольшим количеством масла и слегка потушить до образования пюре. Но тушить шпинат и щавель надо по отдельности, иначе смесь из них приобретет некрасивый цвет и грубый вкус.
5. Кипящую воду забелить мукой, уменьшить огонь и опустить туда пюре из зелени.

Подавать к столу с половинкой яйца и сметаной.

Примечание: эти щи можно есть не только горячими, но и холодными.

27. Холодный суп из щавеля.

Большая охапка щавеля,
1–2 яйца,
3–4 картофелины,
100 г отварного мяса или любой вареной колбасы без жира,
2–4 ложки сметаны,
соль по вкусу.

1. Отварить картофель и яйцо.
2. Поставить на огонь кастрюлю с 1 л воды.
3. Перебрать, промыть щавель, отрезав черешки. Черешки опустить в кипящую воду 5–7 минут, листья нарезать.
4. Процедить через дуршлаг кипящий отвар, черешки выбросить, а в отвар опустить нарезанные листья щавеля и прокипятить еще 3–4 минуты и снять с огня. Остудить.
5. Нарезать мелкими кубиками очищенный картофель и колбасу, опустить в холодный суп. Посолить по вкусу.
6. Разлить по тарелкам, добавить по половинке крутого яйца и сметану. Если в это время уже есть зеленый лук и свежие огурчики, их тоже можно добавить в холодные щи – получится окрошка.

28. Щавель с яйцами.

3 стакана нарезанного щавеля
3 головки репчатого лука,
2 яйца,
4 ложки масла.
Укроп, петрушка по вкусу.

1. Опустить промытые листья щавеля в кипящую соленую воду на 3–4 минуты.

2. Вынуть, дать стечь воде. Нарезать.

3. Нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле.

4. Добавить щавель, укроп, петрушку, соль, перемешать и 1–2 минуты потушить.

4. Залить взбитыми яйцами и потомить до готовности яиц под крышкой.

29. Запеканка из шпината.

500 г шпината,
2–3 яйца,
2 столовые ложки сахара,
100 г вермишели,
ложка масла, половина лимона (или лимонной кислоты на кончике ножа)

1. Отварить вермишель или лапшу, промыть и откинуть на дуршлаг.
2. Шпинат перебрать, промыть, слегка отварить, отжать и пропустить через мясорубку.
3. Добавить сок половинки лимона.
4. Взбить яйца, добавляя сахар.
5. Разгреть сковороду, выложить на нее немного масла.
6. Смешать вермишель со шпинатом, выложить на сковороду и залить взбитыми яйцами.

Можно выпекать в духовке, а можно на небольшом огне, накрыв сковороду крышкой.

30. Творожная закуска.

500 г творога,

100 нарезанной зелени салата и шпината,

2 столовые ложки сахара (можно без сахара, тогда надо добавить соль по вкусу),

стакан сметаны.

1. Листья салата и шпината перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

2. Стебли и черешки отрезать. Листья мелко нарезать.

3. Творого посыпать сахаром (или посолить), перемешать и пропустить через мясорубку.

4. Перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на блюдо.

5. Сделать углубление и выложить туда сметану.

31. Творожный пудинг со шпинатом

500 г творога,
250 г шпината,
3 яйца,
стакан сметаны,
2 столовые ложки сахара,
2 столовые ложки масла,
2 столовые ложки манной крупы,
2 столовые ложки натертого сыра,
соль по вкусу.

1. Отделить белки от желтков.
2. Протереть сквозь сито творог (или пропустить его через мясорубку).
3. Добавить сахар, соль, манную крупу, масло, яичные желтки, все хорошо перемешать.
4. Шпинат перебрать, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду на 3–4 минутц, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, мелко нарезать.
5. Хорошо взбить в пену белки. Смешать их с творогом и шпинатом, выложить на смазанную маслом и присыпанную сухарями (или манной крупой) сковороду или форму для выпечки.
6. Обсыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и выпекать полчаса либо в духовке, либо на небольшом огне на сковороде.
7. Готовый пудинг горячим выложить на блюдо и подавать со сметаной.

Примечание: шпинат, салат, щавель плохо хранятся, быстро вянут. Их нельзя вымыть впрок, они загниют. Чтобы их сохранить свежими в течение 3–4 дней, надо использовать специальную тару, либо слегка сбрызнуть водой и неплотно завернуть в газету, вложить в открытый полиэтиленовый мешок и держать в холодильнике.

32. Вкуснятина из щавеля.

Промыть и нарезать щавель и потушить на сковороде под крышкой с небольшим количеством сахара. Использовать для бутербродов к чаю.

Рецепт Т. И. Хлыбовой

33. Весенний пирог со щавелем.

Приготовить дрожжевое тесто (или купить готовое)

Для приготовления теста потребуются:

5–6 стаканов муки,

0,5 палочки свежих дрожжей,

3 столовые ложки сахарного песка,

200 г сливочного маргарина,

2 стакана холодного молока,

1 столовая ложка рафинированного (без запаха) растительного масла,

1 сырое яйцо,

1 чайная ложка соли.

Для начинки потребуется не менее 1 кг щавеля и стакан сахарного песка.

1. Растереть дрожжи с 1 столовой ложкой сахарного песка.
2. Растопить сливочный маргарин, добавить молоко, растительное масло, соль, остальной сахар, яйцо и хорошо взбить.
3. Добавить дрожжи и 5–6 стаканов муки, замесить тесто, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 40–45 минут.
4. Пока тесто подходит, перебрать и промыть щавель, отрезать и выбросить черешки у листьев (если их оставить, они дадут привкус веника), откинуть листья щавеля на дуршлаг, чтобы полностью стекла вода, затем подсушить на полотенце.
5. Готовое тесто раскатать так, чтобы по ширине оно было равно длине противня, а по длине – вдвое шире противня.
6. Смазать маргарином противень, разложить тесто так, чтобы его середина находилась на середине противня.
7. Мелко нарезать щавель и равномерно разложить пышной подушкой, равномерно посыпать песком, завернуть боковые края с двух сторон к середине и защепить пирог со всех сторон. Сделать это надо тщательно, поскольку щавель даст большое количество сока, и он может вытечь из пирога. Чтобы исключить такую опасность можно, конечно посыпать начинку мукой или манной крупой, но получается менее вкусно.
8. Взбить яйцо, смазать верх у пирога и выпекать в духовке на среднем огне около 20–30 минут.

Пирог вынуть, снять с противня, накрыть салфеткой и дать остыть. Поскольку в щавеле много яблочной кислоты, то и пирог имеет яблочный вкус. Точно так же можно готовить весенний пирог с ревенем.

Примечание: щавеля потребуется около 1 кг и сахара не менее 500 г.

Рецепт теста В. А. Соколовой.

34. Заготовка шпината и щавеля на зиму.

Заготовку этой зелени делают совершенно одинаково.

Шпинат или щавель промыть, отрезать черешки листьев. Листья нарезать и отварить в течение 5–6 минут в большом количестве подсоленной воды (3–4 л на 1 кг зелени), Тогда зелень сохранит цвет.

Опускать зелень следует небольшими порциями прямо в дуршлаге. Вынуть порцию, дать стечь излишкам воды и выложить массу в подготовленную стерильную баночку. Закрыть винтовой крышкой, перевернуть банку на крышку и медленно остужать под одеялом. Этот способ заменяет пастеризацию. Маленькими банками удобнее пользоваться зимой, так как содержимое открытой банки быстро портится.

Примечание: вместе со щавелем, а так же вместо него, можно использовать молодые побеги хмеля, как в супах, так и в салатах. Можно подавать отварные молодые побеги хмеля в качестве гарнира вместо или вместе с картошкой.

Шпинат исключительно полезен. Дело в том, что, структура хлорофилла шпината близка по структуре гемоглобину крови человека, его следует обязательно употреблять в пищу, особенно при любых заболеваниях крови, так как он способствует ее восстановлению. А поскольку в шпинате содержится большое количество железа, то шпинат способствует повышению гемоглобина, что особенно важно для людей, страдающих анемией и ослабленных детей. Поскольку он вычищает стенки желудка и кишечника от остатков прилипшей к слизистой оболочке пищи и удаляет шлаки из желудочно-кишечного тракта, то еще и является эдакой замечательной метлой.

Щавель содержит органические кислоты: яблочную, лимонную и щавелевую. Первые две из них полезны, а последняя вредна. Бытует неверное мнение, что щавель можно употреблять в пищу только до цветения, а после цветения – нельзя. Дело в том, что щавелевая кислота перерабатывается молодыми листьями, и в них ее не содержится, а вот старым листьям она не нужна, поэтому в старых листьях щавелевая кислота накапливается. Так что дело не в цветении, а в старых листьях. Если будете регулярно срезать листья или, по крайней мере, систематически убирать старые, то в нарастающих заново молодых листьях щавелевой кислоты не будет весь сезон, хоть до

цветения, хоть после.

Предостережение: щавель противопоказан людям с больным сердцем, почками и нарушением обмена веществ.

35. Топинамбур.

Поскольку клубни топинамбура зимуют прямо в почве, то ранней весной их надо откопать, промыть, отварить в слегка подсоленной воде, после этого очистить, нарезать, слегка обжарить на растительном масле и подавать в качестве гарнира. Можно приготовить салат, используя сырые клубни вместо редиса, только их надо предварительно очистить и натереть на крупной терке, поскольку мякоть у топинамбура довольно плотная.

Можно слегка отваренные клубни нарезать, выложить на горячую сковороду с растительным маслом, посолить и залить взбитым яйцом.

36. Стахис.

Поскольку он тоже зимует прямо в почве, его откапывают, промывают и дальше используют так же, как топинамбур.

Оба клубнеплода содержат природный инулин, поэтому чрезвычайно полезны людям с повышенным содержанием сахара в крови, поскольку они его нормализуют. Кроме того, они содержат органический кремний, калий, магний, практически все витамины и органические кислоты. При регулярном потреблении этих клубнеплодов кровеносная система человека «молодеет» на 20 лет, недаром долгожительство американских индейцев связывают с употреблением топинамбура в ежедневном меню. Из топинамбура готовят препарат «Долголет».

37. Черный и белый корни.

Черный корень – скорцонера и белый – овсяный корень, так же зимующие в почве, полезны не менее, чем стахис или топинамбур, просто меньше известны и почти не применяются в нашей кулинарии. А зря. Их можно есть сырыми или добавлять в весенние салаты, отваривать и, затем, обжаривать, как цветную капусту, запанировав в сухарях.

38. Салат из отварных корнеплодов (или клубней) любых из названных выше культур.

3–4 корнеплода,
немного зелени укропа, петрушки, базилика,
лимонный сок, майонез, соль по вкусу.

1. Корнеплоды вымыть, почистить, отварить в воде слегка подкисленной лимонной кислотой.
2. Нарезать корнеплоды, сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом и посыпать нарезанной зеленью.

Рецепт В. Алексеева

39. Салат из свежих корнеплодов.

Корнеплоды скорцонеры и моркови 1:1.

1. Корнеплоды очистить, натереть на крупной терке.

2. Сбрызнуть соком лимона, заправить растительным маслом или сметаной, либо майонезом, посолить по вкусу и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рецепт В. Алексеева

40. Салат из черемши.

100 г ветчины или отварного мяса,
150 г черемши,
1 яйцо,
горчица, соль, уксус по вкусу.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с 1 л воды.
2. Отдельно отварить яйцо.
3. Промыть молодые перья черемши, опустить в кипящую воду на 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.
4. Очистить яйцо и нарезать кружочками.
5. Нарезать на тонкие ломтики ветчину или мясо.
6. Измельчить ножом черемшу, уложить на кусочки ветчины, заправить специями и сверху уложить кружочки отварного яйца.

41. Картофельный с черемшой.

300 г картофеля,
1 корнеплод моркови,
1 среднего размера луковица,
200 г черемши,
1 столовая ложка жира или растительного масла,
соль и специи по вкусу.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с 1 л воды (или готового бульона). При желании в воду можно добавить пару бульонных кубика.

2. Очищенный картофель нарезать кубиками и опустить в кипящую жидкость. Варить 10–12 минут.

3. Пока картофель варится, очистить морковь и луковицу. Морковь нашинковать на крупной терке, лук мелко нарезать и все слегка обжарить на жире (или растительном масле).

4. Добавить в суп морковь и лук.

5. Промыть черемшу, дать стечь воде, мелко нарезать и опустить в суп. Проварить его еще 10 минут.

6. Снять с огня, добавить соль и специи по вкусу.

42. Салаты из латука (обыкновенного пресного салата).

Поскольку обыкновенный салат (салат-латук), как и шпинат, имеет пресный вкус, то в салаты следует добавлять лимон (лимонную кислоту), яблоки кислых сортов, щавель, ревень, использовать майонезы для улучшения вкуса.

В весенне-летний период можно порекомендовать для обыкновенного салата такие добавки: щавель, ревень, листья молодой крапивы (их предварительно следует ошпарить кипятком), листья одуванчика (их следует предварительно подержать 10 минут в холодной соленой воде, чтобы убрать из них горечь), шпинат, редис, кресс-салат, кинзу, мокрицу, зеленый лук, редис, листья бораго (их следует предварительно ошпарить кипятком), лимон или сок лимона, крутое яйцо, натертый острый сыр. Все или часть этих ингредиентов надо всегда брать в небольших количествах, буквально по одному листочку. Заправлять салат можно любым растительным маслом, майонезом или сметаной.

В осенне-зимний период можно рекомендовать следующие добавки: лимон, красные томаты, болгарский перец, овощной физалис, молодые листья подорожника (предварительно ошпарить кипятком), листья мать и мачехи (ошпарить кипятком), перечную мяту, мелиссу или котовник, яблоки кислых сортов, крутое яйцо, натертый сыр.

43. Фирменный салат от «Хардвика»

1. Листья салата перебрать, промыть по одному, дать стечь воде и нарвать их кусочками, Сложить в салатницу, слегка сбрызнуть рафинированным растительным маслом.

2. Растолочь чеснок с солью.

3. Лимон ошпарить, мелко нарезать вместе с кожурой, зерна вынуть, добавить сахар и полстакана воды.

4. Смешать лимонную заправку с чесноком и залить ею салат.

Рецепт Е. А. Смирновой

44. Салатные деликатесы.

1. Подготовить листья салата, как было сказано выше, выложить на каждый начинку, завернуть лист и закрепить его специальной вилочкой, за которую вы и будете брать закуску с тарелки.

Чаще всего в качестве начинки берут крутое яйцо, изрубленное вместе с петрушкой, или кусочек брынзы, смесь крутого яйца с натертым сыром, творог с петрушкой, отварной рис с рыбой или тресковая печень с яйцом, очищенные креветки или крабовые палочки тоже сгодятся, можно использовать кусочки ветчины. Вариантов много, найдите тот, который придется вам по вкусу.

Салат исключительно полезен. Он содержит лактуцин, который успокаивает нервную систему, улучшает сон, снижет артериальное давление. Нервничаете? Плохо спите? Трудно засыпаете? Съешьте салатик и все «устаканится». В салате много калия, почти все витамины и органические кислоты, в частности, фолиевая кислота, необходимая нашему организму для нормального обмена веществ, кроме того, она способствует росту красных кровяных телец в костном мозге.

Салат способствует выведению холестерина, препятствует отложению солей в суставах, улучшает обмен веществ. Так что не пренебрегайте салатиком.

Предостережение: следует знать, что салат стоит на первом месте по способности накапливать нитраты, поэтому не покупайте салат с огромными зелеными листьями, который обычно продается у нас весной и, если вы его растите сами, то не подкармливайте его азотными удобрениями, лучше – калийными.

Глава 3. В начале лета.

В конце мая – начале июня уже во всю цветут пряные травы, которые неплохо бы заготовить впрок на зиму, кроме того, появились тысячелистник, пастушья сумка, мокрица, лебеда, ранняя капуста, и не только кочанная, но и китайская, и пекинская. Во второй половине июня уже есть молодая картошечка, огурцы, листовая свекла Мангольд, да и у настоящей свеклы ботва отросла, как раз для ботвиньи. Так что стол наш стал гораздо разнообразнее.

45. Салат из мокрицы.

100 г молодой травы мокрицы,
100 г зеленого лука,
половинка вареного яйца,
столовая ложка сметаны,
немного укропа, соль и специи по вкусу.

1. Мокрицу и лук промыть, измельчить ножом, выложить на тарелку.

2. Посолить, заправить сметаной и украсить ломтиками вареного яйца, посыпать укропом.

46. Летний борщ с мокрицей.

2 картофелины,
100 г травы мокрицы,
100 г свекольной ботвы,
60 г консервированной фасоли,
40 г зеленого лука,
100 г красных томатов (можно заменить столовой ложкой томатной пасты),
1 морковка средней величины,
20 петрушки,
1 столовая ложка жира или масла,
пол чайной ложки соли,
столько же 9 % уксуса,1 столовая ложка сметаны.

1. Поставить кипятиться 1 л воды (можно добавить бульонный кубик или использовать готовый бульон).

2. Картофель очистить, мелко нарезать и опустить в кипящую воду.

3. Свекольную ботву перебрать, промыть, нарезать и добавить в щи.

4. Овощи промыть и нарезать, пассеровать (обжарить) и тоже добавить в щи.

5. После этого заправить фасолью, сахаром, уксусом, солью, прокипятить. Снять щи с огня.

6. промыть, обсушить на полотенце зеленый лук и петрушку. Мелко нарезать, при подаче на стол добавлять в тарелки вместе со сметаной.

Мокрица очень полезна, поэтому ее надо постоянно добавлять в сырые салаты, но только до того, как она начнет цвести мелкими белыми звездочками, потому что с этого момента ее стебли сразу же становятся грубо волокнистыми.

47. Суп с пастушьей сумкой.

100 г молодых листьев пастушьей сумки,
200 г картофеля,
1 небольшая луковица,
1 столовая ложка жира,
1 столовая ложка сметаны,
соль по вкусу.

1. 500–600 г воды или мясного бульона поставить на огонь.
2. Очистить и нарезать мелко картофель, опустить его в кипящий бульон или воду.
3. Очистить и мелко нарезать луковицу.
4. Промыть и мелко нарезать траву пастушьей сумки.
5. Обжарить на сковороде траву вместе с луком и опустить в суп. Доварить до полной готовности. Посолить по вкусу.
6. Перед подачей на стол добавить в тарелки сметану.

Пастушья сумка так же полезное растение.

48. Заготовка зелени.

Зелень петрушки и сельдерея не сушат, поскольку после сушки они теряют аромат. Их лучше в свежем виде замораживать. Но вот из сушеных листьев сельдерея и лука-порея можно сделать замечательную муку, которую используют для котлет, мяса, рыбы, обваливая их перед жаркой в этой муке, вместо того, чтобы использовать пшеничную муку или панировочные сухари. Еда приобретает изумительный вкус! Приготовить такую муку очень просто. Верхнюю, зеленую часть листьев порея, а так же листья сельдерея вместе с черешками промыть, обсушить на полотенце, нарезать и высушить, затем смолоть на кофемолке в муку, рассыпать по сухим стеклянным банкам и закрыть крышками, чтобы не проникала влага.

Можно сделать и более сложный состав, который использовать зимой в качестве зеленой приправы к мясным и рыбным блюдам. Для этого, зелень укропа, петрушки, сельдерея, лука-порея каждую в отдельности, промыть, обсушить на полотенце, нарезать высушить в тени.

Корнеплоды петрушки, сельдерея, белую часть лука-порея вымыть, мелко нарезать и подсушить, если потребуется, то досушить в духовке. Морковь почистить, бланшировать (чтобы при сушке не потемнела), натереть на крупной терке и высушить. После этого все эти ингредиенты промолоть на кофемолке и сложить для хранения в стеклянные банки с крышками.

На 8 частей моркови, взять 1 часть лука-порея, 2,5 части сельдерея, 0,5 части укропа, 3 части петрушки. Корнеплоды моркови и петрушки можно заменить корнеплодом пастернака.

Зелень лучше сушить небольшими пучками, подвешенную на чердаке или в мансарде. Ее не сушат на солнце – она теряет цвет.

Зелень можно заморозить в морозильной камере. Удобно разложить нерезаную зелень по пакетам “валетом” (половину зелени положить листьями вглубь пакета, а половину – к отверстию). По мере надобности выдвинуть заморозку, мелко нашинковать нужное количество. Оставшуюся часть задвинуть обратно в пакет и убрать в морозилку.

Зелень можно засолить и только так можно сохранить аромат сельдерея и петрушки. Часто солят укроп, фенхель, тмин, эстрагон. Зелень лучше измельчить, а можно укладывать в банки срезанные стебли с листьями целиком слоями, пересыпая солью (одна часть соли на две части трав по объему). Закрытые банки лучше хранить в холодильнике.

Можно сохранить пряности и зелень в растительном масле. Если базилик, чабрец, мелиссу или перечную мяту высушить, измельчить, а затем залить рафинированным растительным маслом, то через 3–4 недели стояния на холоде смесь готова к употреблению. Добавленные к салату 2–3 столовых ложки смеси придают ему тот же аромат, что и пучок зелени прямо с гряды.

Вместо масла можно взять 9 % раствор уксуса, а еще лучше – приготовленный собственный яблочный уксус. Пряный настой будет готов быстрее – через несколько дней. Надо готовить яблочный уксус каждый год, настоянный на эстрагоне, и использовать его всю зиму для заправки салатов, сельди, маринованного лука, окрошки. Пикантный получается вкус!

49. Ботвинья.

Для ее приготовления используют листовую свеклу Мангольд, но будет еще вкуснее, если использовать молодую ботву обычной свеклы

8-10 листьев свеклы вместе с черешками,
1–2 клубня картофеля,
1 крутое яйцо,
3–4 листика щавеля без черешков или лимонная кислота на кончике ножа (вместо щавеля можно использовать сок половинки лимона или 1 чайную ложку 9 % уксуса),
1 чайная ложка сахара,
2 столовые ложки сметаны,
немного зеленого лука и укропа,
соль по вкусу.

1. Отварить картофель в мундире и сварить яйцо.
2. Отдельно поставить кипятиться 1 л воды.
3. Промыть, мелко нарезать ботву свеклы и щавель и опустить в кипящую воду, добавить сахар.
4. Варить 10–12 минут. В это время очистить картофель и яйцо, промыть и нарезать лук и укроп.
5. Снять борщ с огня и протереть в него сквозь сито картофель, размешать (картофель можно нарезать и опустить в борщ).
6. Посолить по вкусу, разлить в тарелки, положить в каждую по половинке яйца, сметану, зелень.

Примечание: борщ можно есть не только горячим, но и холодным. В холодный борщ можно добавить мелко нарезанный свежий огурчик.

Раннюю кочанную капусту, а так же китайскую и пекинскую обычно не используют для щей. Их них готовят салаты и вторые блюда.

50. Простенький салатик из листовой капусты.

Несколько листьев капусты,
четверть лимона или лимонная кислота на кончике ножа (либо 1 чайная ложка 9 % уксуса),
1–2 столовые ложки растительного масла или майонеза,
соль по вкусу.

1. Нашинковать тонко капусту. Слегка помять или перетереть руками.
2. Сбрызнуть соком лимона (сок лимона можно заменить соком щавеля или ревеня), посолить по вкусу и полить растительным маслом либо использовать для заправки майонез.

Примечание: можно добавлять крутые яйца, брынзу или натертый сыр.

51. Запеканка из молодой капусты.

Половинка кочана ранней капусты или листовой (китайской, пекинской),
2 яйца,
1 столовая ложка растительного масла,
соль по вкусу.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с 1 л воды.
2. Нашинковать капусту, опустить и бланшировать ее в подсоленной кипящей воде 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.
3. Выложить на горячую сковороду с небольшим количеством растительного масла и залить взбитыми с солью яйцами.
4. Запекать в духовке или на сковороде на небольшом огне под крышкой.

52. Капустные оладьи.

Подготовить капусту так же, как в предыдущем рецепте. Залить взбитыми с солью яйцами, добавить 2–3 столовые ложки муки и выливать столовой ложкой массу на горячую сковороду с растительным маслом. Они пекутся очень быстро.

53. Капустные котлеты.

1 кг капусты,
0,5 стакана молока,
0,5 стакана манной крупы,
2 яйца,
1 столовая ложка маргарина,
соль и сметана по вкусу.

1. Капусту нашинковать.

2. Залить молоком, добавить маргарин, соль и тушит на небольшом огне около 20–30 минут, помешивая.

3. Всыпать, размешивая, манную крупу и проварить еще 10 минут, помешивая массу.

4. Отделить белки от желтков.

5. Снять с огня капусту, слегка остудить и влить в нее 2 желтка.

6. Сделать из массы овальные котлетки, обмакнуть их в слегка взбитых белках, обвалять в панировочных сухарях и жарить котлеты на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом, до появления румяной корочки.

Подавать со сметаной.

54. Белокочанная капуста в тесте.

Один небольшой кочан капусты,
2 стакана муки,
0,5 стакана молока,
1 яйцо,
2 чайные ложки сметаны,
1 столовая ложка растопленного масла (можно заменить растительным), соль и зелень по вкусу.

1. Небольшой кочан разрезать по кочерыжке на 10–12 долек и отварить в небольшом количестве подсоленной воды, вынуть, остудить.
2. Пока капуста отваривается, сделать тесто: взбить желтки с молоком, сметаной и мукой.
3. Взбить белки до пены и влить в тесто, размешать. У теста должна быть консистенция густой сметаны.
3. Обмакнуть со всех сторон куски капусты в тесто и обжарить со всех сторон.
4. Выложить на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать нарезанной зеленью.

55. Тушеная капуста.

750гкапусты,
100 г репчатого лука,
1 сырая картофелина,
2 яблока,
2 чайные ложки сахара,
50 г муки,
80 г жира,
тмин, уксус, соль по вкусу.

1. Мелко нарубить капусту, потушить в небольшом количестве воды с солью и тмином.
2. Пока капуста тушится, очистить и тонко нарезать лук, обжарить в жире, добавить муку и еще прожарить, постоянно помешивая.
3. Очистить и мелко нарезать картофель и яблоки, посыпать сахаром.
4. Все добавить в капусту и дотушить до готовности.

56. Капуста по- голландски.

3–4 стакана мелко нашинкованной свежей капусты,
2–3 стакана молока,
0,5 стакана густых сливок,
0,5 стакана натертого сыра,
0,5 стакана белых сухарей,
соль по вкусу.

1. Нашинковать мелко кочанную капусту и всыпать ее в кастрюлю.
2. Залить молоком так, чтобы оно только-только прикрыло капусту, посолить по вкусу и поставить вариться.
3. Когда капуста отварится до мягкости, откинуть на дуршлаг, чтобы жидкость стекла (ее можно использовать для приготовления овощного рагу или протертого картофельного или тыквенного супа).
4. Выложить капусту на сковородку, облить густыми сливками, посыпать сверху раскрошенными белыми сухарями и тертым сыром. Поставить в духовку на 15 минут.

Блинчики.

Чтобы приготовить обычные блины, надо на одно яйцо брать стакан молока и 3 стакана муки, немного соли (на кончике ножа) и 1–2 чайные ложки сахара по вкусу. Все тщательно размешать. Тесто должно быть консистенции сметаны и довольно легко литься из ложки на горячую сковороду, которую обычно смазывают маслом перед каждым блинчиком. Для смазки удобно использовать половинку сырой очищенной картофелины, насаженной, выпуклой частью на вилку. Если масла наливать слишком много, то края блинов начнут гореть. Но можно обойтись без смазки, если в подготовленное тесто влить столовую ложку растительного масла и перемешать с тестом. Каждый блинчик, выложенный на тарелку, в этом случае промазывают маслом. Предпочтительнее сливочное, но можно использовать растительное.

Но есть много мало известных рецептов наших прабабушек, которые мы хотим вам напомнить.

57. Блины манные.

0,5 стаканамуки,
0,5 стакана манной крупы,
3 стакана молока,
2 желтка,
2 чайные ложки сливочного масла,
соль по вкусу.

1. Вскипятить стакан молока.
2. В кипящее молоко постепенно всыпать манную крупу, все время размешивая, чтобы не образовалось комков, добавить масло и варить до готовности манной каши.
3. Свренную кашу поставить остывать примерно на час.
4. Из муки, желтков остального молока и соли, замешать тесто.
5. Смешать тесто с манной кашей и, хорошо размешав, печь длины.

58. Блины пшенные.

700 г муки,
2 л молока,

80 г дрожжей,
500 г пшена,
1,5 л воды,
6 яиц,
100 г сливочного масла,
соль, сахар по вкусу.

1. Поставить на огонь кастрюлю с 1,5 л воды.
2. Промыть пшено, всыпать в кипящую подсоленную воду.
3. Когда пшено прокипит 4–5 минут, воду слить и залить 1 л молока, добавить соль и сахар.
4. Пока варится каша, не забывайте ее помешивать, чтобы пшено не пригорело, и подготовьте опару: тщательно вымесить муку, дрожжи, 1 л молока.
5. Готовую кашу охладить, смешать с опарой, яичными желтками, растопленным маслом, накрыть и дать подойти.
6. Взбить белки, и ввести их в тесто, помешивая снизу вверх. Можно выпекать блины.

59. Блины гречневые.

2 стакана гречневой муки,
4 стакана муки,
3 стакана молока,
2 столовые ложки масла,
4 яйца,
четверть палочки дрожжей,
1 чайная ложка сахара,
соль по вкусу.

1. Смолоть на кофемолке 2 стакана гречневой крупы.
2. Дрожжи с чайной ложкой сахара растереть, добавить 1 стакан молока и гречневую крупу. Все вымесить и поставить подойти.
3. Добавить муку, соль, 4 желтка, масло, еще 2 стакана молока, все тщательно размешать.
4. Взбить белки и добавить в тесто, перемешивая снизу вверх, влить 2 стакана сливок, размешать. Теперь можно печь блины.

Блины можно подавать без начинки, но можно класть в них самую разнообразную начинку: сыр, брынзу, крутые яйца с зеленым луком или с петрушкой, с самой разнообразной смесью зелени с огорода, либо делать начинку из яиц с рисом, из риса с отварным и пропущенным через мясорубку мясом или ливером, с

красной рыбой, с творогом, соленым или сладким и так далее. Начинку кладут в центр блина, заворачивают его со всех четырех сторон и обжаривают с двух сторон.

Все блинчики с начинкой можно делать впрок, заморозив в морозильной камере, и хранить при температуре около 20 градусов мороза. В нужный момент их надо вынуть, дать оттаять и разогреть на сковороде или в микроволновке.

60. Быстрое приготовление малосольных огурцов.

Малосольные огурчики можно очень быстро приготовить, если у них отрезать кончики, добавить пряности, зелень, соль и залить кипящей водой. Огурцы готовы к употреблению через 8-10 часов.

0,5 кг огурцов (одна литровая банка),

1 столовая ложка соли,

молодой чеснок (вместе с зеленью), укроп, 2–3 листа черной смородины,

эстрагон (тархун), иссоп, перечная мята,

0,5 л кипятка.

61. Молодой отварной картофель.

Молодой картофель не следует варить в мундире, поскольку он быстро разваривается, поэтому лучше поскоблить клубни ножом, чтобы освободить его от кожуры. Картофель следует всегда при варке опускать в кипящую воду и солить только после полной готовности, когда вы сольете воду. Надо не только посолить, но и добавить немного укропа и растительного масла, затем встряхнуть кастрюлю несколько раз. Если вы варите картофель в мундире, то его тоже кладут в кипящую воду, а не заливают холодной водой. После того, как вы освободите его от кожуры, посолите так же, как рекомендовано выше.

Молодой картофель жарится плохо, фри и чипсы из него тоже не делают, поскольку в нем мало белка. Из него очень вкусное пюре, потому что он хорошо разваривается. При приготовлении пюре не сливайте всю воду после варки полностью – немного оставьте для того, чтобы размять в ней картофель, затем добавьте соль, любое масло по вкусу и хорошо размешайте. Если вы сливаете воду полностью, то добавьте немного горячего молока или подогретых сливок. Холодные продукты вливать в пюре не следует, оно станет менее вкусным.

62. Картофельный салат.

100 г вареной колбасы без жира,
3–4 картофелины,
1–2 соленых огурца,
1 небольшая луковица,
соль, черный молотый перец по вкусу,
немного любой зелени.

1. Картофель отварить, мелко нарезать.

2. Репчатый лук, колбасу, соленые огурцы мелко нарезать, добавить с картофелю.

3. Посолить, поперчить по вкусу, добавить немного растительного масла, перемешать. При подаче на стол можно посыпать сверхе мелко нарезанной любой зеленью.

63. Картофель в сметане.

2–3 клубня картофеля на каждого человека,
100 г сметаны,
соль по вкусу,
можно добавлять зелень (укроп, зеленый лук, петрушку, базилик или кинзу).

1. Отварить картофель в мундире.
2. Очистить, нарезать крупно, посолить и потушить в сметане 2–3 минуты.
3. Перед подачей на стол можно посыпать нарезанной зеленью по вкусу.

64. Картофельная лепешка.

750 г картофеля,
150 г сливочного или оливкового масла,
1 чайная ложка соли,
черный перец на кончике ножа,
мускатный орех на кончике ножа.

1. Очищенный картофель, нарезать, посыпать солью, перцем, мускатным орехом.

2. На дно латки или глубокой сковороды положить масло, поставить на огонь и разогреть до кипения.

3. Выложить картофель и жарить, не размешивая пока не подрумянится снизу.

4. Убавить огонь до слабого, накрыть крышкой и томить 10–15 минут до готовности.

5. Не разламывая, перевернуть шумовкой лепешку целиком и, не накрывая крышкой, подрумянить ее снизу.

65. Воздушный картофель.

0,5 кг картофеля,
1 морковка,
1 красный перец,
стакан растительного масла,
соль по вкусу.

1. Очистить и нарезать кружочками картофель.
2. Посолить и слегка обжарить на растительном масле с двух сторон.
3. Нашинковать морковь, нарезать красный перец и обжарить. Добавить масло и довести до кипения.
4. Опустить в кипящее масло обжаренные кружочки картофеля.

Рецепт Зюганова Г. А.

66. Картофель с томатами.

1 кг картофеля,
2 красных томата,
50 г свиного сала,
1 свежий огурец,
соль, лавровый лист, черный пере горошком.

1. Очистить картофель от кожуры.
2. Наркзать картофель и томаты кружочками и обжарить в сале с двух сторон.
3. Долить на сковороду 0,5 стакана воды и дотушить до готовности на сильном огне, добавив соль, 1 лавровый лист и несколько горошин черного перца.
4. Нарезать кружочками огурец и выложить его сверху картофеля с томатами при подаче на стол.

67. Молодой картофель для гурманов.

0,5 кг картофеля,
75 г сливочного масла.

1. Промыть картофель. Соскоблить кожуру, уложить в жаровню и залить растопленным сливочным маслом, накрыть крышкой.

2. Поставить на слабый огонь на 10 минут.

3. Как только образуется снизу румяная корочка, перевернуть картофелины и подержать еще минут 5–7.

Можно использовать в качестве гарнира, а можно и как самостоятельное блюдо. В этом случае при подаче на стол посыпать сверху мелко нарезанной зелень.

68. Фаршированный картофель для гурманов.

10 крупных картофелин,
3 яйца,
0,5 стакана любых очищенных орехов,
среднего размера луковица или лук порей,
столовая ложка белых сухарей,
2–3 веточки укропа,
2 столовые ложки сливочного масла,
соль.

1. Запечь в духовке или отварить 10 очищенных картофелин почти до готовности.

2. Отварить 2 яйца вкрутую и очистить от скорлупы.

3. Очистить и мелко нарезать луковицу или лук-порей, обжарить на масле до золотистого цвета.

4. Отделит белок от желтка у третьего яйца.

5. Пропустить через мясорубку орехи, желтки от крутых яиц, лук, посолить, добавить сырой желток, нарезанный укроп, перемешать.

6. Срезать верхушки так, чтобы картофелины могли стоять вертикально. Через верхний срез вынуть из картофеля сердцевину и нафаршировать его подготовленной смесью.

7. Накрыть срезанными картофельными «крышечками». Взбить яичный белок и смазать верхушки картофелин, выставить их на смазанный маслом противень и поставить в духовку на 10–15 минут.

Примечание. Фаршировать картофель можно не только орехами, но и подготовленным и обжаренным мясным фаршем с поджаренным луком или с крутыми яйцами. При использовании мясной начинки надо добавлять дополнительно еще 2 столовые ложки сливочного масла в начинку. Можно изобрести и собственную начинку.

Картофель, за каких то 250–300 лет, стал незаменимым в нашей кухне. Сок из сырого картофеля является ранозаживляющим средством, в том числе и при язвенных болезнях, он применяется против тошноты и рвоты. От ожогов и экзем помогает кашица из сырого картофеля. Однако картофель противопоказан при сахарном диабете.

Рецепт Светликовой В.

69. Ревень с сахаром.

Черешки молодых листьев ревеня тонко нарезать и пересыпать сахаром. Сложить в банки и держать в прохладном месте. Добавлять в чай или есть. Сахар брать в пропорции 1:1.

70. Кисель из ревеня.

3 л воды,
5–6 больших черешков ревеня,
300–400 г сахара,
1 столовая ложка крахмала.

Черешки листьев ревеня очистить от кожицы, нарезать, залить водой и проварить, добавив сахар. Можно пить как компот, можно сделать кисель. Для этого развести в стакане холодной кипяченой водой 1 столовую ложку крахмала и влить его в кипящий компот, быстро размешивая. Как только компот начнет снова закипать, сразу выключить огонь, тогда компот загустеет.

71. Квас из ревеня.

500 г ревеня,
15 г дрожжей,
200 г сахара,
2,5 литра воды.

1. Вымыть, нарезать на кусочки ревень, залить водой и варить до мягкости.

2. Дать немного остыть, добавить дрожжи, сахар, размешать и поставить бродить на сутки в теплое место. Как только появится пена, ее снять. Квас готов.

72. Варенье из ревеня с апельсином.

1 кг черешков ревеня,
1,5 кг сахара,
1апельсин.

1. Вымыть и мелко нарезать ревень, не очищая от кожицы.
2. Ошпарить кипятком апельсин, разрезать, вынуть зерна.
3. Провернуть апельсин на мясорубке вместе с кожурой.
4. Смешать с ревенем и сахаром, дать настояться 12 часов.
5. Сварить, помешивая до готовности. Разложить по банкам в горячем виде. Закрыть крышками.

Хранить при комнатной температуре.

Ревень, так же, как щавель, содержит яблочную, лимонную и щавелевую кислоту. Последняя из них содержится только в старых листьях, в молодых листьях ее нет, поэтому употребляйте для еды и заготовок только молодые листья ревеня, просто не давайте им стареть. Из ревеня получается вкусная начинка для пирога, напоминающая яблочную.

Считается, что ревень является слабительным, вообще говоря, это не так, он лишь смягчает стул, а слабительное готовят из корней ревеня другого вида.

В июне созревает первая ягода-жимолость.

Ягода полезная, поскольку – это кладезь витаминов и микроэлементов, В том числе йодом. Особенно ценна из-за раннего созревания. Укрепляет кровеносные сосуды, рекомендуется при анемии и авитаминозе.

73. Варенье из жимолости.

1 кг жимолости,
800 г сахара.

1. Ягоды засыпать сахарным песком и дать постоять 5–6 часов.

2. Довести до кипения, деревянной лопаточкой приподнимая осевший сахар со дна. Не кипятить! Снять с огня и дать полностью остыть.

3. Снова поставить на огонь и повторить ту же операцию еще дважды.

4. С четвертого раза довести до кипения и прокипятить 5 минут, снимая пену.

5. Разложить горячее варенье по стерильным банкам, дать остыть, накрыв марлей, закрыть крышками и убрать в прохладное место.

Глава 4. В разгар лета.

Июль – макушка лета. Все цветет, все плодоносит, только успевай урожай снимать, да заготовки делать. Овощей и зелени – полный ассортимент. Жара.

Пить хочется. Вот с напитков и начнем.

Квасы.

Квас можно приготовить фактически из любых ягод, фруктов, овощей и просто из ржаных сухарей. Квас исконно русский напиток, жаль, что он выходит из нашего постоянного обихода, ибо квас исключительно полезен для здоровья, поскольку нормализует деятельность печени, поджелудочной железы, желудка и кишечника и недаром наши предки постоянно употребляли квас вместо воды для питья.

Принцип приготовления кваса несложен. Берется сырье для закваски, добавляется вода, дрожжи и сахар для брожения. Если дрожжей нет, можно использовать шишечки хмеля, изюм или малину (обязательно немытые, поскольку на ягодах живут винные бактерии брожения). Можно использовать стакан пива.

74. Русский хлебный квас.

1 кг ржаного хлеба (на 5–6 л кваса),
25 г дрожжей,
200 г сахара,
50 г изюма.

1. Нарезать хлеб небольшими кусочками, подсушить в духовке до коричневого цвета, залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться 6–8 часов.

2. Раствор процедить, добавить дрожжи и сахар, размешать накрыть, поставить в теплое место для брожения на 5–6 часов.

3. Когда квас начнет пениться, пену снять или размешать, добавить изюм и поставить квас в прохладное место. Через сутки квас готов.

Его надо держать в прохладном месте.

75. Квас из готового сусла или сухой закваски.

3 ст. ложки сухой закваски или 5 ст. ложек сусла,
4 ст. ложка сахара,
10 г дрожжей,
6 литров воды

1. Вскипятить воду, снять с огня, засыпать сухой закваски или влить сусла. Можно добавить по щепотке лекарственных трав. Накрыть крышкой и дать настояться 6–8 часов.

2. За это время заквасить дрожжи с 1 ст. л. сахара и кусочком черного хлеба в одном л кипяченой воды.

3. В трехлитровую банку процедить закваску и настой кваса, добавить еще 3 ст. ложки сахара и поставить бродить в теплое место.

Когда появится обильная пена, квас готов и его можно пить.

Оставшуюся часть квасного сусла вылить в другую банку и держать ее в прохладном месте. Когда в первой банке останется 2–3 стакана кваса, долить в нее сусло из второй банки, добавив сахар. Поставить в теплое место до появления пены.

76. Свекольный квас.

3–4 свеклы, величиной с антоновское яблоко,
15 г дрожжей,
2–3 ст. ложки сахара,
3 литра воды.

1. Свеклу разрезать, залить водой и варить до мягкости.

2. Свеклу растолочь, в растворе размешать, остудить, процедить, добавить дрожжи, сахар, размешать, накрыть марлей. Настоять 3–4 дня в прохладном месте. Точно так же готовят квас из любых яблок, но при употреблении в стакан дополнительно добавляют сахар по вкусу.

77. Свекольный морс (питье гипертоников).

200 г свеклы,
100 г сахарного песка,
1 л воды,
сок одного лимона.

1. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке или измельчить в кухонном комбайне.

2. Отжать сок, оставшуюся массу залить минимальным количеством горячей воды, довести до кипения и кипятить 10 минут. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый свекольный сок.

3. Вновь довести до кипения, быстро охладить и через фильтр перелить в кувшин с небольшим количеством льда. До желаемой крепости разводить холодной водой.

78. Ягодный квас.

Готовится из любых ягод (земляника, красная смородина, черная смородина, арония, красная рябина, брусника, ирга. жимолость, черника, голубика).

1 кг ягод,
400 г сахара,
4л теплой кипяченой воды.
5–6 г дрожжей.

1. Ягоды перебрать, вымыть, растолочь.
2. Развести сахар теплой водой, долить остальную воду, размешать в ней дрожжи и влить в ягоды. Накрыть марлей и поставить в теплое (не ниже + 18–20 градусов) место на сутки.
3. Отфильтровать, разлить по бутылкам, опустить в каждую по изюминке, закрыть и поставить в холодное место. Через 5–7 дней квас готов.

79. Квас из черемухи.

3 стакана ягод,
250 г сахара,
3 л теплой кипяченой воды,
5 г дрожжей.

1. Вымыть 3 стакана ягод, засыпать сахарным песком, накрыть марлей и дать настояться 10–12 часов.
2. Залить 3 л кипяченой воды, добавить дрожжи, дать настояться еще 10–12 часов.
3. Процедить и дать добродить еще 1–2 дня.

80. Яблочный квас.

5 антоновских яблок,
10 г дрожжей,
4 столовые ложки сахара,
3 л воды.

1. Из яблок вырезать сердцевину, залить водой и варить, пока яблоки полностью не разварятся.
2. Слегка остудить, процедить.
3. Сахар с дрожжами растереть и добавить в яблочное сусло, размешать.
4. Накрыть марлей и поставить в теплое место на сути. Часть кваса можно поставить в прохладное место и по мере надобности

часть выставлять в теплое место. В холодном месте квас созреет через несколько дней.

81. Окрошка.

Для окрошки надо отварить в мундире картофель, очистить и нарезать (или подавать горячие очищенные целые отварные клубни). Мелко нарезанные вареную колбасу, свежие огурцы, зеленый лук, картофель посолить по вкусу, перемешать и залить квасом. В тарелки добавить сметану и половину крутого яйца.

Салаты из сырых овощей.

82. Салат из моркови, яблок и горошка.

1 яблоко,
2 моркови,
2 столовые ложки зеленого горошка,
1,5 чайные ложки сахара,
2 столовые ложки сметаны.

1. Вымыть, очистить, натереть на крупной терке морковь.
2. Нарезать дольками яблоко, удалив сердцевину.
3. Добавить зеленый горошек, сахар, все перемешать, залить сметаной.

83. Салат из свеклы с капустой.

1 свекла,
200 г кочанной капусты,
1 столовая ложка растительного масла,
2 чайные ложки сахара,
соль, лимонная кислота по вкусу.

1. Запечь свеклу, очистить, мелко нарезать.
2. Тонко нашинковать сырую кочанную капусту, немного посолить, отжать руками.
3. Смешать все вместе, добавив сахар, соль и лимонную кислоту, заправить растительным маслом.

84. Салат из свежей капусты.

Тонко нашинковать капусту, размять руками, чтобы пустила сок.

Добавить по вкусу сахар, лимонную кислоту, заправить майонезом или сметаной.

Вместо лимонной кислоты. Можно использовать размятую клюкву или сок красной смородины, либо сок из черешков ревеня.

Можно добавить в капусту протертый сквозь сито красный томат, заправить растительным маслом.

Можно добавить в нашинкованную капусту, яблоки с клюквенным соком, либо просто нашинкованную морковь и соль

по вкусу.

85. Артистический салат

2 антоновских яблока,
2 сырые морковки,
2 зубчика чеснока,
150 г сыра твердых сортов,
3 столовые ложки майонеза.

Все очистить и натереть на крупной терке, смазать майонезом.

86. Капустный витаминный салат.

300 г свежей кочанной капусты,
2 моркови,
1 яйцо,
соль, сахар, майонез по вкусу.

1. Капусту тонко нашинковать.
2. Морковь очистить и натереть на крупной терке.
3. Все смешать, добавить сырое яйцо, взбитое с сахаром, посолить по вкусу, заправить майонезом.

87. Свекольный витаминный салат.

3 свеклы,
1 яблоко
1 стакан сметаны,
соль и сахар по вкусу.

1. Отварить, очистить и натереть на крупной терке свеклу.
2. Мелко нарезать очищенное от кожуры и сердцевины яблоко.
3. все смешать, добавить соль и сахар по вкусу, заправить сметаной.

Рецепты салатов Г. И. Шайфер.

88. Салат морковный.

1 морковка,
1 чубчик чеснока.

Натереть на крупной терке сырую морковь, измельчить чеснок, заправить майонезом.

89. Салат капустный.

100 г свежей капусты,
1 луковица,
1 картофелина,
соленый огурец или немного соленых грибов,
зубчик чеснока,
2 столовые ложки растительного масла.

1. Отварить картофель в мундире, очистить, мелко нарезать.
2. Нашинковать свежую кочанную капусту.
3. Очистить и мелко нарезать чеснок и репчатый лук.
3. Тонко нарезать соленый огурец (или грибы).
4. Все перемешать, заправить растительным маслом.

90. Салат свекольный.

1 крупная свекла,
1 небольшой лимон,
зубчик чеснока,
столовая ложка очищенных грецких орехов,
3–4 ложки сметаны или майонеза.

1. Отварить свеклу, очистить, натереть на крупной терке.
2. Измельчить орехи и чеснок, добавить в свеклу.
3. Выжать сок лимона, перемешать и заправить сметаной или майонезом.

91. Салат луковый.

2 луковицы,
банка лосося, или 2 отварных кальмара, либо небольшая треска горячего копчения (или отварная),
2–3 столовые ложки майонеза.

1. Тонко нашинковать репчатый лук, сложить в дуршлаг и опустить в кипящую воду и сразу же вынуть. Вместо этого можно прокатать лук скалкой для теста.
2. Выложить лук на рыбу или кальмаров, залить майонезом.

Примечание: кальмар чем меньше варится, тем нежнее, а чем

дольше – тем грубее и волокнистее. Если варить его долго, то он станет по вкусу похож на мочалку. Чтобы его сварить правильно, надо опустить размороженного кальмара в кипящую воду. Как только вода снова закипит, заметить время и через 3 минуты кальмара вынуть. Воду при варке кальмара не солят.

92. Салат тыквенный.

0,5 кг яблок,
0,5 кг тыквы,
1 лимон.

Сырые яблоки и тыкву натереть на крупной терке, выжать сок лимона, вынув из него зерна, натереть на мелкой терке кожуру. Все перемешать.

93. Фаршированные томаты (из французской кухни) на четверых.

8 спелых красных томатов,
300 г зелени петрушки,
2 зубчика чеснока,
2 столовые ложки растительного масла,
чуточку соли.

1. Помидоры вымыть, срезать верхушки, удалить чайной ложкой сердцевину, посолить.

2. Очистить чеснок, петрушку вымыть и мелко нарезать, затем растолочь вместе с чесноком, растительным маслом и солью (немного).

3. Заправить томаты этой начинкой и дать постоять примерно полтора часа.

94. Оладьи из кабачков (или тыквы).

Молодые кабачки или патиссоны (а также, тыкву), вымыть, натереть на крупной терке, добавить сырое яйцо, соль, сахар по вкусу, немного муки, все размешать и жарить на растительном масле. Подавать можно просто так, а можно со сметаной.

95. Кабачки (или патиссоны) с луком и томатами.

1 среднего размера кабачок,
1 луковица,
2 красных томата,
3–4 ложки растительного масла.

1. Молодые кабачки вымыть, нарезать кружочками, посолить, зарумянить с двух сторон на растительном масле.
2. Репчатый лук очистить, нашинковать и обжарить на растительном масле.
3. Красные томаты нарезать кружочками, чуть – чуть посолить и слегка потушить в собственном соку.
4. Все смешать и дотушить до готовности.

96. Суп из кабачков.

2 л воды,
1 молодой кабачок,
2–3 картофелины,
1 морковь,
1 головка репчатого лука,
1–2 столовые ложки овсяных хлопьев,
4 столовые ложки сметаны,
2–3 столовые ложки растительного масла,
неполная столовая ложка сахара, соль по вкусу.

1. Поставить кипятиться воду.

2. Очистить и мелко нарезать лук, обжарить на растительном масле.

3. Очистить морковь, натереть на крупной терке и слегка обжарить на растительном масле.

4. Очистить картофель, нарезать и опустить в кипящую воду, как только прокипит 1–2 минуты, можно опускать морковь и лук.

5. Вымыть и нарезать тонкими кружочками кабачок, опустить его в суп.

6. Как только сварится картофель, добавить в суп овсянку, соль по вкусу и одну столовую ложку сахара, дать прокипеть 2–3 минуты и снять с огня.

При подаче на стол добавить сметану.

97. «Ананасный» десерт.

1 кабачок или патиссон весом около 1 кг,
1 толстокорый крупный лимон,
300 г сахара,
2 литра воды,
2–3 “гвоздика” корицы.

1. Очистить кабачок или патиссон, удалить семена и нарезать кружочками толщиной около 1 см.

2. Разрезать лимон, не удаляя цедру, вынуть из него семена и натереть на терке или смолоть в кухонном комбайне.

3. Смешать кабачок, лимон, добавить сахар, корицу.

4. Залить водой и довести до кипения. Кипятить 5 минут. Настаивать одни сутки.

98. Кабачковая икра.

3,5 кг кабачков,
3 луковицы,
3 больших корнеплода моркови,
1 стакан растительного масла,
1 банка пол литровая томатной пасты,
2 чайные ложки соли.

1. Налить в кастрюлю растительное масло, довести до кипения.
2. Мелко нарезать лук и опустить в кипящее масло.
3. Нашинковать морковь и добавить к лук.
4. Влить томатную пасту.
5. Нарезать молодые кабачки и добавить их в смесь.
6. Всыпать соль, сахар, добавить 0,5 чайной ложки лимонной кислоты и варить на небольшом огне примерно час.
7. Разложить по банкам, закатать, остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

Рецепт М. Н. Поткиной

99. Кабачки в томате.

4 кг кабачков,
2–3 банки кетчупа,
1 стакан сахара,
1 стакан растительного масла,
3 столовые ложки сахара,
3 столовые ложки 9 % уксуса,
1 головка чеснока,
1 стручок горького перца (по желанию).

1. Чеснок очистить и мелко нарезать.
2. Молодые кабачки вымыть и нарезать кружочками.
3. Смешать все вместе и кипятить около 40 минут. Когда масло всплывет наверх, – все будет готово.
4. Разложить по банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Рецепт Н. М. Михайловой.

100. Кабачки маринованные (2 литровые банки).

1 кг кабачков,

специи: чеснок, укроп, перец черный, перец душистый, гвоздика, лист черной смородины, лист дуба, хрен,

рассол: на 1 л воды, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли.

9 % уксус по 2 столовые ложки на каждую банку.

1. Молодые кабачки нарезать и уложить в банки, залить кипящей водой, накрыть крышкой и подержать 5 минут.
2. Вылить воду из банки, снова ее закипятить и залить кабачки, накрыть крышкой, подержать 5 минут, воду слить и залить в банку кипящий рассол.
3. Для приготовления рассола в л воды опустить все перечисленные выше специи, соль и сахар (кроме уксуса).
4. После заливки кабачков рассолом, влить сверху уксус и сразу закатать банки. Перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

Рецепт Тимохиной.

101. Варенье из кабачков или тыквы.

1 кг кабачков или тыквы,
1 кг сахара,
1 лимон.

1. Очистить и нарезать кубиками кабачок или тыкву.
2. Ошпарить лимон, разрезать, обязательно вынуть зерна. Пропустить вместе с кожурой через мясорубку.
3. Смешать с кабачком (или тыквой) и сахаром, дать настоятся 3 часа.
4. Поставить на средний огонь и сразу сварить до полной готовности (кубики станут прозрачными)
5. Разложить в горячем виде по стерильным банкам, закрыть крышками. Хранить при комнатной температуре.

102. Соки.

О пользе сырых соков знают все, но, тем не менее, мы хотим напомнить вот о чем. Все соки нормализуют кислотно-щелочное равновесие крови, которое нарушается при тяжелой физической работе, напряженной умственной деятельности или сильном эмоциональном напряжении. То же самое происходит при тяжелых заболеваниях. Соки – настоящая «живая вода», повышающая активность ферментов и обмен веществ. Соки обладают кровоочистительным свойством. Кроме того, они практически сразу усваиваются организмом, а потому являются быстрым источником силы при выполнении утомительной работы, в то время, как для переваривания и усвоения даже блюд из растительной пищи требуется несколько часов. Кроме того, с соками в организм практически никогда не попадают гербициды, ядохимикаты и токсические вещества, которыми обрабатываются растения, поскольку они остаются связанными в клетчатке. В соках довольно много пектиновых веществ, которые связывают и выводят из организма продукты гниения и брожения. Соки настолько богаты минеральными элементами, что в них представлена почти вся таблица Менделеева, и, кончно же, в соках присутствуют все необходимые нам витамины и органические кислоты. Так что пейте соки!

Сок шпината полезен при нефритах, подагре, опухолях, фурункулезе, усиливает перистальтику кишечника, способствует детоксикации (очищению) всего организма, особенно. в смеси с морковным соком в пропорции 1:2, а поскольку содержит много железа, то способствует повышению гемоглобина. В смеси с соком моркови и одуванчика (1:3:1) рекомендуется при весенней хронической усталости и при малокровии (низком гемоглобине).

Сок петрушки полезен при заболеваниях щитовидной железы, при плохом зрении, стимулирует деятельность надпочечников, которые являются заслоном для попадающих в организм ядов. Поэтому сок петрушки взодит в состав многих противоядий. Не следует им злоупотреблять, поскольку это сильнодействующее средство (не более 1 столовой ложки на прием). А еще лучше применять сок петрушки в смеси с соком моркови в пропорции 1:3.

Сок из листьев сельдерея выводит из организма соли.

Сок моркови стимулирует деление и рост клеток, поэтому полезен при заболеваниях кожи, желудочно-кишечного тракта, половой слабости, авитаминозе, атеросклерозе. Этот сок повышает остроту зрения и иммунитет, нормализует обмен

веществ, выводит из организма холестерин, в общем, один из самых полезных соков.

Свекольный сок стимулирует образование эритроцитов, богат йодом, поэтому улучшает память, расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление. Кроме того, он содержит противоопухолевый ингредиент бетамин.

Сок из редьки налаживает работу кишечно-желудочного тракта, исключительно бактерициден, а потому рекомендуется при бронхитах, ревматизме. Его пьют в смеси с медом. Однако редька противопоказана людям с язвенной болезнью и при воспалении кишечно-желудочного тракта.

Томатный сок по содержанию аскорбиновой кислоты не уступает соку цитрусовых. Он стимулирует выделение желудочного сока, улучшает деятельность сердца (благодаря большому содержанию калия), подавляет гнилостную микрофлору кишечника, активизирует обмен веществ, Для похудания используют смесь из сока томатов, яблок, тыквы и лимона в пропорции 2:4:2:1.

Огуречный сок укрепляет сердце и сосуды, обладая мочегонным действием, промывает почки не хуже арбуза, укрепляет нервную систему, сохраняет свежесть и тонус кожи. А поскольку содержит кремний и кальций, то укрепляет зубы, ногти и волосы. То же очень полезный сок.

Сок из кочанной капусты содержит много витамина С и кальция, потому особенно полезен детям и пожилым людям, так как укрепляет скелет и зубы. Он выводит из организма холестерин, способствует заживлению язв желудка и кишечника.

Сок из картофеля выводит поваренную соль, нормализует кислотность желудка, полезен при язвенной болезни, снимет тошноту и изжогу, нормализует стул при запорах, способствует заживлению ран, экзем и ожогов на коже.

Виноградный сок приравнивается по целебным свойствам к меду. Обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием. Сок снижает артериальное давление. Благодаря высокому содержанию в нем глюкозы, сок высококалориен и отлично поддерживает тонус сердечной мышцы, кроме того, является отличным средством против атеросклероза, поэтому незаменим для пожилых людей.

Сок тыквы укрепляет печень при гепатитах, обладая регенерирующим и желчегонным свойствами, действует как мочегонное при отеках, вызванных заболеваниями почек и сердца.

Яблочный сок полезен всем и в любом возрасте, ибо, как говорится, каждое яблоко продлевает жизнь на один час. Он

способствует омоложению всего организма.

103. Коктейли из соков.

Сок из яблок, моркови и свеклы.

Яблоки, морковь и свеклу в равных пропорциях закладывают в соковыжималку и добавляют немного лимонного сока.

Сок из яблок и редьки.

Пропустить через соковыжималку одинаковое количество яблок и редьки и смешать соки.

Сок из тыквы и яблок.

На 250 г кислых яблок взять 1250 г тыквы и пропустить через соковыжималку. Добавить немного лимонного сока, сахар по вкусу и молоко.

Сок из цитрусовых с редькой.

2 очищенных апельсина, 150 г редьки, четвертинка лимона. Отжать через соковыжималку и добавить по вкусу сахар.

Сок из томата и редиса (или редьки).

Смешать приготовленные соки из 100 г редиса, 200 г томата и одного лимона.

Сок из хрена, редьки и меда.

Пропустить через соковыжималку хрен и редьку.

На 0,5 стакана сока хрена, 0,5 стакана сока редьки взять 0, 5 стакана меда.

Все размешать и поставить в холодильник. Принимать по 2 столовых ложки 2–3 раза в день после еды. Сок подавляет гнилостные бактерии и нормализует работу желудка и кишечника.

Томатный сок со сметаной.

На каждый стакан томатного сока добавить 1–2 столовые ложки сметаны и взбить в миксере, посолить по вкусу.

ПРИМЕЧАНИЕ: СОК МОЖНО НЕ ПОДВЕРГАТЬ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ, ЕСЛИ ОН В ДАЛЬНЕЙШЕМ БУДЕТ ИЗРАСХОДОВАН ЗА 2–2,5 МЕСЯЦА, ДЛЯ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТРЕБУЕТСЯ СТЕРИЛИЗАЦИЯ.

Созрела садовая земляника (называемая в народе клубникой). Самая вкусная и полезная ягода.

Если не считать жимолости, с нее и начинаются зимние заготовки.

104. Земляничный сок

1 кг земляники,
400 г сахарного песка.

1. Ягоды земляники пересыпать послойно сахарным песком.
2. Тару держать закрытой сутки при комнатной температуре.
3. Сок слить в бутылки и закупорить.

Хранить в холодном месте.

105. Земляника в собственном соку с сахаром.

1 кг ягод,
300 г сахара.

1. Ягоды разделить на две части.
2. Одну часть размять с сахаром или взбить миксером и нагреть до кипения.
3. Вторую часть ягод опустить в дуршлаге в кипящую воду и бланшировать 1–2 минуты. Вынуть дуршлаг, немного дать стечь воде и переложить ягоды в стерильные банки, залить кипящим пюре из первой половины ягод.
4. Закатать, не переворачивая на крышки, медленно остудить под одеялом.
5. Хранить в холодильнике.

106. Земляника в собственном соку без сахара.

В стерильные банки очень плотно уложить вымытые и бланшированные ягоды, (допускается небольшое уплотнение с помощью прокипяченной деревянной лопаточки) так, чтобы в баночку 0,5 л вместилось 450 г ягод, в литровую – не менее 800 г. Банки накрыть крышками и стерилизовать банки, емкостью 0,5 л 15 минут, а литровые 30. Закатать.

Хранить в холодильнике.

107. Пюре из земляники без сахара

Для изготовления 1 кг пюре потребуется 1,200 кг ягод.

1. Очищенные и вымытые ягоды, бланшировать(опустить в кипящую воду на 30 секунд) и сложить в эмалированную кастрюлю.

2. Поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до первого «пыха» (примерно 85–90 градусов). Снять с огня.

3. В горячем состоянии протереть сквозь сито, переложить в чистую эмалированную кастрюлю, поставить на огонь, довести, помешивая, до кипения и прокипятить 5–7 минут.

4. Сразу разлить по стерильным банкам до самого верха, налить по столовой ложке водки и закатать.

5. Не переворачивая на крышки, охладить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

108. Варенье из земляники с малым количеством сахара

1 кг ягод,
300 г сахара,
1 г аскорбиновой кислоты.

1. Очистить от плодоножек, вымыть и бланшировать ягоды.
2. Пересыпать сахаром и дать постоять 1 час.
3. Добавить аскорбиновую кислоту, поставить на огонь, довести, помешивая, до кипения, прокипятить 5 минут сразу снять с огня.
4. Разлить по стерильным банкам, закатать, не переворачивая на крышку, охладить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

109. Варенье из земляники с сахаром

1 кг ягод,
1 кг сахара,
половина лимона или четверть чайной ложки лимонной кислоты.

1. Ягоды перебрать, вымыть и пересыпать послойно сахарным песком, поставить на ночь в прохладное место.

2. Поставить на малый огонь и деревянной лопаточкой приподнять сахар, опустившийся на дно, чтобы он не пригорел. Помешивая, довести до кипения, не кипятить и сразу снять с огня. Дать полностью остыть.

3. Снова поставить на огонь и повторить всю операцию еще два раза.

4. В последний раз поставить на огонь, добавить сок лимона, размешать, довести до кипения, прокипятить 5 минут, снимая пену, снять с огня. Дать остыть, накрыв марлей. Разложить по стерильным банкам в холодном виде, накрыть крышками.

Держать варенье в прохладном месте.

110. Мармелад из земляники

1 кг ягод,
1 кг сахара.

1. Вымыть очищенные от плодоножек, ягоды, бланшировать, пересыпать сахаром и дать настоятся ночь.

2. Поставить на медленный огонь, добавить четверть чайной ложки лимонной кислоты, все время помешивая, чтобы полностью распустился сахар т не пригорел ко дну.

3. Как только сахар растворится, сделать сильный огонь и варить, помешивая, пока масса не начнет густеть. Пробовать готовность надо, выкладывая на тарелку немного массы: если сок из нее не вытекает, мармелад готов.

4. Накрыть таз полотенцем и дать немного остыть.

5. Разложить теплым по стерильным банкам и закатать.

Хранить в прохладном месте.

111. Земляника в соке красной смородины

3 кг земляники,
1 л сока красной смородины,
1 г лимонной или аскорбиновой кислоты,
1 кг сахара (по желанию).

1. Подготовленные, как сказано выше, ягоды, залить соком красной смородины, добавить кислоту и поставить на сильный огонь (можно при желании добавить сахар).

2. Довести до кипения, прокипятить 5 минут и снять с огня.

3. Разлить по стерильным банкам, не переворачивая банок, остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

112. Земляника в соке свеклы.

3 кг земляники,
0,5 л сырого сока свеклы,
3 г лимонно или аскорбиновой кислоты,
1 кг сахара (по желанию).

1. Приготовленные ягоды залить соком свеклы, добавить сахар (по желанию), кислоту, поставить на сильный огонь.
2. Размешивая, довести до кипения, прокипятить 5 минут и разлить по стерильным банкам.
3. Закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

113. Земляника с жимолостью

3 кг земляники,
1 кг ягод жимолости (или 0,5 л сока),
1 кг сахара по желанию.

1. Чистые ягоды жимолости бланшировать, горячими протереть сквозь сито.
2. Чистые ягоды земляники бланшировать и залить протертыми ягодами жимолости. Сахар добавить по желанию.
3. Поставить на сильный огонь и, помешивая, довести до кипения.
4. Прокипятить 5 минут. Снять с огня.
5. Сразу разлить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Земляника это кладовая витаминов и органических кислот. Она полезна всем, особенно рекомендуется больным подагрой, гастритами, сахарным диабетом, при камнях в почках и желчном пузыре.

Однако есть и предостережение: ее надо употреблять с большой осторожностью людям, склонным к аллергии. Особенно это касается детей.

В лесу появилась черника, ягода полезная всем, особенно тем, кто страдает ослабленным сумеречным зрением. Чтобы сохранить ее лечебные качества, лучше всего ее заготовить в свежем виде.

114. Черника в собственном соку.

Любое количество ягод черники.

1. Растолочь третью часть ягод без сахара и поставить на небольшой огонь.
2. Нагреть, постоянно помешивая, до первого «пыха».
3. Всыпать постепенно остальные ягоды.
4. Снова нагреть, постоянно перемешивая, до первого «пыха».
5. Сразу же разложить в банки и закатать.

Таким же способом можно заготовить вишню, малину, бруснику и голубику.

115. Черника, толченая с сахаром.

На 1 кг ягод черники 1,2 кг сахара.

1. Ягоды порциями растолочь в эмалированной посуде деревянной толкушкой.

2. Пересыпать сахаром, хорошо размешать, накрыть марлей и ставить постоять несколько часов.

3. Еще раз тщательно размешать, разложить по банкам, налить сверху столовую ложку водки и закрыть пергаментом.

Хранить в прохладном месте.

Сырая черника рекомендуется людям с ослабленным зрением.

116. Салат из кольраби.

Стеблеплод кольраби очистить, натереть на крупной терке, добавить по вкусу соль, заправить растительным маслом. Можно заправлять сметаной и добавлять немного сахара, можно заправлять майонезом, но тогда не солить.

117. Овощной суп из кольраби.

1 кольраби,
2–3 картофелины,
1 морковка,
1 луковица,
1 помидор, либо томатный сок или томатная паста по желанию, соль по вкусу.

1. Вскипятить 1,5–2 л воды.
2. Очистить и нарезать кубиками картофель, опустить в кипящую воду.
3. Очистить и нарезать кубиками кольраби и тоже опустить в суп.
4. Очистить и натереть на крупной терке морковь, потушить на растительном масле, добавить в суп.
5. Очистить и нарезать репчатый лук, обжарить и добавить в суп.
6. Можно добавить полстакана томатного сока или столовую ложку томатной пасты, либо размять и потушить перезрелый помидор, который добавить в суп.
7. Посолить по вкусу. При подаче на стол добавить мелко нарезанные зелень петрушки, укропа и зеленый лук.

Примечание: при варке супов, щей борщей, рассольников первым опускают в кипящую воду картофель, а после того, как он проварится, опускают свеклу, капусту, соленые огурцы, томат, иначе картофель станет не вкусным.

118. Кольраби в масле.

1 стеблеплод кольраби,
2 столовые ложки масла,
полстакана молока, соль по вкусу.

1. Очистить кольраби, нарезать ломтиками, опустить в кипящую воду на 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг.

2. Сложить в кастрюлю, добавить молоко, масло, соль и слегка потушить. Использовать как самостоятельное блюдо или подавать вместо картошки в качестве гарнира к мясу и рыбе.

Можно слегка проваренные ломтики кольраби обвалять в сухарях и обжарить на масле, как цветную капусту. Вкус тот же.

119. Оладьи из кольраби.

2 кольраби,
1 яйцо,
2 столовые ложки муки,
соль по вкусу,
растительное масло.

1. Очистить, натереть на крупной терку кольраби.
2. Добавить яйцо, муку, соль. Размешать выпекать на растительном масле оладьи.

Подавать можно просто так или со сметаной.

120. Овощное рагу.

Основу рагу составляет кольраби, ее должно быть 60 %. Остальные овощи надо брать понемногу.

Кольраби, морковь, репа, брюква, кабачки (можно добавить томаты, в том числе и зеленые), болгарский перец, баклажаны, капусту, в общем все, что есть под рукой).

Все овощи вымыть, очистить, нарезать кубиками, посолить и тушить на растительном масле до готовности.

121. Кольраби с овощами в сметане.

500 г картофеля,
2 стеблеплода кольраби,
3 морковки,
2 луковицы,
3 столовые ложки сливочного масла,
1 столовая ложка муки,
1 стакан сметаны,
немного укропа.

1. Кольраби, морковь очистить, нарезать крупными кубиками и тушить под крышкой на небольшом огне без воды.

2. Картофель и лук очистить, нарезать и обжарить на масле.

3. Слегка обжарить муку на сливочном масле.

4. Все перемешать, добавить сметану, соль по вкусу и дотушить на небольшом огне еще 20 минут.

Перед подачей на стол можно посыпать укропом.

122. Кольраби фаршированная.

1. Кольраби очистить, отварить целиком в подсоленной воде до полу готовности.

2. Чайной ложкой вынуть часть сердцевины и заполнить отверстие фаршем, запекать в духовке до готовности.

3. Полить сверху сметаной или майонезом и еще потомить 2–3 минуты.

В качестве фарша можно использовать мясной с рисом и крутым яйцом или без оных, можно овощным, зеленым луком с крутым яйцом и рисом или без него. Если используете овощной фарш, то сверху посыпьте тертым сыром.

123. Кольраби в квашеной капусте.

При закваске кочанной капусты не забудьте между слоями капусты положить очищенные и нарезанные толстыми слоями (примерно 1 см) стеблеплоды кольраби. Зимой получите большое удовольствие от заквашенной в кочанной капусте кольраби!

Кольраби особенно ценна из-за большого содержания в ней кальция, необходимого для укрепления скелета, а потому очень полезна детям и пожилым людям.

124. Салат из брюквы с орехами.

1 брюква,
2 яйца,
2 столовые ложки очищенных орехов (грецких или фундука),
3 столовые ложки майонеза.

1. Очистить брюкву и натереть на крупной терке.
2. Отварить яйца, очистить и нарубить.
3. Растолочь орехи и все вместе перемешать.
4. Заправить майонезом.

125. Брюква, запеченная с яйцом и сыром.

1 брюква,
2 яйца,
полстакана молока, 50 г сыра, 2–3 столовые ложки сливочного масла.

1. Очистить, нарезать ломтиками брюкву и слегка обжарить в сливочном масле.
2. Натереть сыр на крупной терке.
3. Взбить яйца с молоком и тертым сыром.
4. Ззалить смесью брюкву и запечь в духовке.

126. Брюква, тушеная с грибами.

1 брюква,
1 луковица,
100 г грибов,
полстакана сметаны,
Соль по вкусу.

1. Брюкву очистить и нарезать кубиками.
2. Очистить и нашинковать репчатый лук.
3. Промыть, очистить грибы, нарезать.
4. Все перемешать, залить сметаной и тушить на небольшом огне 20–30 минут.

127. Брюква консервированная.

1. Брюкву очистить, нарезать на кубики
2. Бланшировать 3–5 мин.
3. Разложить в банки по плечики
4. Залить кипящим рассолом
5. Закатать, остудить под одеялом

Для приготовления рассола на литр воды взять одну столовую ложку соли, прокипятить.

Хранить в прохладном месте.

128. Сладкое блюдо из брюквы.

1 брюква,
3 столовые ложки меда,
2 столовые ложки очищенных грецких орехов.

1. Брюкву очистить, нарезать ломтиками, залить небольшим количеством воды и тушить на небольшом огне до мягкости.

2. Добавить мед и потушить еще несколько минут.

3. Растолочь орехи и посыпать сверху блюдо с брюквой перед подачей на стол.

Брюква обладает желчегонным свойством, нормализует деятельность желудка и кишечника. Очень полезно перед обедом съедать ломтик сырой репки или брюквы.

Предостережение: не рекомендуется брюква при гипертонии и воспалении кишечника.

129. Оладьи из моркови.

1 стакан сырой натертой моркови,
4 столовые ложки молока,
2 сырые яйца,
3 столовые ложки муки,
соль и сахар по вкусу,
растительное масло,
сметана.

1. Очистить и натереть на крупной терке 1 стакан моркови.
2. Добавить сырые яйца, муку, молоко, соль, сахар и все размешать.
3. Выпекать оладьи на растительном масле. Подавать со сметаной.

130. Цимис (из еврейской кухни).

3–4 морковки,
стакан молока,
1–2 столовые ложки муки,
1 столовая ложка сливочного масла,
сахар по вкусу.

1. Очистить и нарезать небольшими кружочками морковь.
2. Залить небольшим количеством воды и проварить до готовности.
3. Вскипятить молоко и всыпать в кипящее молоко муку, все время размешивая, добавить сахар по вкусу и масло.
4. Залить этой массой морковь и дотушить все вместе, постоянно размешивая.

131. Морковная икра.

1 кг моркови,

3–4 ложки томатной пасты или 2–3 крупных красных томата (можно слегка помятых),

2 головки репчатого лука,

1 столовая ложка сахара,

1 столовая ложка 9 % уксуса или четверть чайной ложки лимонной кислоты,

3–4 горошинки черного перца,

1–2 лавровых листа,

соль по вкусу,

полстакана растительного масла.

1. Очистить и нашинковать на крупной терке морковь, слегка обжарить на растительном масле и сложить в кастрюлю.

2. Развести томатную пасту водой, добавить все специи, соль, сахар, уксус и поставить тушиться на небольшой огонь.

3. Очистить, нарезать репчатый лук и обжарить на растительном масле. Добавить в морковь и потушить до полной готовности.

Использовать как холодную закуску или подавать как гарнир к рыбе и мясу.

132. Заготовка морковной мелочи на зиму.

Небольшую морковку не сохранить в песке, потому что она усохнет, поэтому ее надо вымыть, очистить и плотно уложить в вертикальном положении по небольшим стеклянным банкам и залить кипящим раствором. Закатать, перевернуть на крышки и остудить под одеялом.

Раствор: на 1 л воды, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сахара, одна четверть чайной ложки лимонной кислоты. Морковь по вкусу будет свежей. Хранится в холодильнике до нового урожая, но содержимое открытой банки должно быть использовано в течение недели, даже, если она хранится в холодильнике.

Морковь можно заморозить в морозильнике, но лучше не целиком, а натертой на крупной терке.

Морковь можно насушить, обязательно предварительно очищенную морковь бланшировать в кипящей воде 3–4 минуты, и только после этого, ее надо натереть на крупной терке. После этого можно сушить, иначе при сушке она потемнеет.

Морковь является основным поставщиком каротина в наш организм и потому способствует профилактике многих болезней. Следует помнить, что каротин усваивается только вместе с жирами (сметана, растительное масло).

133. Салат из свеклы.

1 крупный корнеплод свеклы,
3–4 зубчика чеснока,
5–6 грецких орехов,
3–4 чернослива без косточек,
сметана или майонез по вкусу.

1. Отварить свеклу, очистить и натереть на крупной терке.
2. Очистить, пропустить чеснок через чесночницу или мелко нарезать.
3. Очистить грецкие орехи и измельчить.
4. Меслко нарезать чернослив.
5. Все перемешать и заправить сметаной или майонезом.

134. Холодный свекольник.

1 крупная свекла,
2–3 картофелины,
2 яйца,
2 свежих огурца,
пучок зеленого лука,
100–150 г отварного мяса, нежирной вареной колбасы или постной ветчины по вкусу,
4 столовые ложки сметаны.
соль по вкусу.

1. Отварить мясо и мелко нарезать (или использовать готовые мясные продукты).

2. Свеклу очистить разрезать на 4 части и отварить в 2 л воды, слегка подкисленной лимонной кислотой (1 г на 1 л), остудить и натереть на крупной терке, оставить в отваре.

3. Отдельно отварить картофель в мундире. Одну картофелину хорошо размять и добавить в свекольник, остальные мелко нарезать и тоже добавить в свекольник.

4. Отварить яйца, очистить и разрезать пополам.

5. Нарезать свежие огурцы, зеленый лук.

6. При подаче на стол добавлять в тарелки половинку крутого яйца, по вкусу мясо, огурцы, лук, соль, столовую ложку сметаны.

Для любителей более острой кухни можно добавить лимонный сок или лимонную кислоту, либо уксус, а вместо сметаны использовать майонез.

135. Заготовка свекольной мелочи на зиму.

Всю мелкую свеклу отварить, очистить (выщелкнуть из кожуры), натереть на крупной терке, разложить по небольшим стерильным банкам и залить кипящим маринадом. Закатать и остудить под одеялом.

Маринад: на 1 л кипящей воды добавить чайную ложку соли и столовую ложку сахара, прокипятить, снять с огня и добавить столовую ложку 9 % уксуса, размешать и залить свеклу (вместо столовой ложки уксуса можно взять четверть чайной ложки лимонной кислоты).

Приготовленную таким способом свеклу можно использовать и для гарнира.

136. Свекольный салат на зиму (можно использовать как заправку для борща).

Первый способ
3 кг сырой свеклы,
1 кг моркови,
1 кг репчатого лука,
0,5 кг красных томатов,
2 столовые ложки соли,
8 столовых ложек сахара,
1 стакан растительного масла,
три четверти стакана 9 % уксуса, 1012 горошин черного перца.

1. Свеклу, морковь, репчатый лук нарезать соломкой.
2. Внести 3 столовые ложки сахара и 1 столовую ложку соли, перемешать и дать настояться 4 часа.
3. Добавить нарезанные томаты и остальные соль и сахар, перец, уксус, растительное масло. Поставить на огонь и тушить до готовности.
4. Разложить по стерильным банкам, закатать и остудить под одеялом.

Рецепт М. Н. Поткиной

Второй способ
4 кг капусты,
1 кг лука,
3 кг свеклы,
1 кг моркови,
1,5 кг томатов,
1 стакан сахара,
1 стакан растительного масла,
0,5 стакана соли,
три четверти стакана 9 % уксуса.

1. Капусту нашинковать, посолить.
2. Репчатый лук тонко нарезать кружочками, смешать вместе. С капустой.
3. Сырые морковь свеклу натереть на крупной терке, пересыпать сахаром, перемешать.
4. Нарезать красные томаты, добавить растительное масло.
5. Смешать все вместе и дать постоять сутки в прохладном

месте.

6. Варить на медленном огне, как только закипит, прокипятить 20 минут, влить уксус и еще покипятить 5 минут.

7. Разложить по банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

137. Маринованная свекла.

5 кг свеклы,
1 стакан растительного масла,
400 г томатной пасты, разбавить 1 л воды,
2 столовые ложки соли,
1 столовая ложка сахара,
3 головки чеснока,
1 стакан 9 % уксуса.

1. Сырую свеклу очистить, мелко нарезать.
2. Всыпать соль, сахар, добавить растительное масло, томатную пасту и варить 30 минут.
3. Очистить чеснок, растолочь и добавить в свеклу, проварить еще 10 минут.
4. Влитьб уксус и проварить 5 минут.
5. Разложить по банкам, закатать и остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.
Рецепт О. Н. Тарасенко.

Свекла уникальна по содержанию биологически активных веществ, среди которых, бетамин, обладающий противоопухолевым действием, холин, повышающий активность клеток печени. Свекла относится к щелочным продуктам, полезна всем, особенно гипертоникам, а так же страдающим сахарным диабетом.

138. Заготовка для борща на зиму

2 кг свеклы,
1 кг моркови,
1 кг репчатого лука,
1,5 кг капусты,
1 кг томатов,
0.5 кг болгарского перца,
1 стакан растительного масла,
0, 5 стакана воды,
0,5 стакана сахара,
0,5 стакана 9 % уксуса,
соль по вкусу.

1. Свеклу и морковь мелко нарезать и потушить на растительном масле.

2. Лук, капусту, томаты и перец нарезать и поставить на 3–4 часа для образования сока.

3. Приготовить заправку: из растительного масла, воды, сахара и соли, размешать и залить овощи, добавить свеклу и морковь и тушить 40 минут.

4. Добавить уксус, все хорошо перемешать и разложить по стерильным банкам, закатать. Хранить в холодильнике.

Рецепт Е. В. Чернецкого

139. Заправка для солянки

1,5 кг свежих огурцов,
1,5 кг красных томатов,
700 г репчатого лука,
300 г моркови,
200 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея),
3–4 зубчика чеснока,
750 г рафинированного растительного масла,
10 чайных ложек сахара,
5 чайные ложки соли,
3 столовые ложки 9 % уксуса.

1. Огурци и томаты мелко нарезать.
2. Лук нашинковать.
3. Морковь натереть на крупной терке.
4. Чеснок пропустить через чесночницу.
5. Зелень перебрать, вымыть и мелко нарезать.
6. Все смешать, добавить соль, сахар, уксус и поставить на огонь.
7. Варить после закипания 10 минут, разложить по поллитровым стерильным банкам, остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

Примечание: зимой открыть банку, переложить содержимое в кипящую воду, добавить кусочки лимона и мелко нарезанные остатки колбасы, сосисок и, если есть 3–4 оливки (можно использовать собственные заготовки из терна).

Рецепт Л. Ф. Тепцовой

140. Заправка для супа на зиму

1 кг соли,
1 кг лука,
1 кг моркови,
1 кг красных томатов,
400 г петрушки,
400 г укропа,
400 г болгарского перца.

1. Морковь натереть на крупной терке, все остальное мелко нарезать, перемешать с солью.

2. Разложить по небольшим баночкам, закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

141. Тушеные овощи с зелеными томатами.

3–4 зеленых томата,
2–3 корнеплода моркови,
1–2 головки репчатого лука,
1 небольшой кабачок.
зелень петрушки и укропа,
соль по вкусу,
растительное масло.

Все овощи вымыть, очистить, нарезать, посолить по вкусу и тушить на растительном масле до полной готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

142. Салат из цветной капусты с чесноком и луком.

100 г цветной капусты,
2 луковицы,
1 головка чеснока,
10 г петрушки,
50 г сметаны.

1. Сырые промытые головки цветной капусты порубить.
2. Лук очистить и мелко нашинковать.
3. Чеснок очистить и пропустить через чесночницу (или мелко нарезать).
4. Все овощи перемешать, посолив по вкусу, заправить сметаной.
5. Вымыть петрушку, дать стечь воде, мелко нарезать и посыпать сверху овощи.

Рецепт Н. Цыганка

143. Цветная капуста, запеченная с сыром.

1 кг цветной капусты,
3 чайные ложки муки,
1 стакан холодной воды,
1,5 стакана молока,
2 столовые ложки сливочного масла (можно заменить любым растительным),
3 столовые ложки натертого сыра.

1. Кочешки цветной капусты, промыть, сделать снизу на стеблях крестообразные надрезы, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.
2. Развести муку в холодной кипяченой воде прокипятить до загустения, все время помешивая, чтобы не образовалось комков, затем влить постепенно тонкой струйкой молоко, добавить масло, соль, хорошо размешать.
3. Смазать маслом и посыпать панировочными сухарями сковороду и поставить ее на небольшой огонь.
4. Цветную капусту разделить на букетики, выложить на горячую сковороду, полить половиной приготовленного соуса, посыпать тертым сыром и поставить в нагретую духовку запечься до румяной корочки.
5. Выложить на блюдо и полить остальным соусом.

Рецепт Н. Цыганка

144. Цветная капуста с рисом.

500 г цветной капусты вместе с листьями,
250 г риса,
75 г сливочного масла,
соль по вкусу.

1. Зеленые листья цветной капусты мелко порубить и выложить на дно кастрюли слом 3–4 см.
2. Рис перебрать, промыть и выложить сверху на капустные листья.
3. Вымыть, разобрать на части соцветия цветной капусты и залить подсоленной водой так, чтобы не залить соцветия.
4. Поставить на огонь и довести до кипения и варить 5–7 минут, не перемешивая.
5. Снять с огня, настоять под крышкой 15 минут.
6. Кастрюлю на крыть блюдом и аккуратно перевернуть. Сверху полить растопленным сливочным маслом.

145. Заготовка цветной капусты на зиму.

1 кг цветной капусты,
1 л воды,
125 г сахара,
15 г лимонной кислоты.

1. Промыть, разобрать цветную капусту на отдельные соцветия, опустить в дуршлаге в кипящую, подкисленную лимонной кислотой (1 г на 1 л воды) воду на 5–6 минут.

2. Вынуть дуршлаг, дать стечь воде, разложить по стерильным банкам и залить кипящим раствором.

3. Закатать крышками, перевернуть на крышку, накрыть одеялом до полного охлаждения.

Раствор: вскипятить воду с сахаром, добавить лимонную кислоту.

Примечание: при заготовке цветной капусты нельзя использовать соль – она вызывает потемнение цветной капусты.

146. Маринованная цветная капуста.

1 кг капусты,
1 л воды,
2 столовые ложки сахара,
2 столовые ложки 9 % уксуса (можно заменить половиной чайной ложки лимонной кислоты),
1 столовая ложка соли,
5–6 горошин черного перца,
1–2 лавровых листа,
3–4 гвоздики,
кусочек корицы.

1. Вымыть, разобрать на отдельные соцветия цветную капусту и бланшировать в кипящей воде 5–6 минут, откинуть на дуршлаг.

2. Разложить по стерильным банкам, залить кипящим маринадом, закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Маринад: прокипятить 4–5 минут пряности, соль, сахар с водой, снять с огня, добавить уксус или лимонную кислоту, размешать и залить банки по плечики. Пряности из маринада добавить в банки.

Цветная капуста отлично хранится в морозильнике. Но ее лучше разобрать на отдельные соцветия и разложить порциями по небольшим полиэтиленовым пакетам.

Цветная капуста особенна ценна, как поставщик легко усвояемого белка, а потому является ценным диетическим продуктом. Содержит большое количество витаминов, особенно, С и группы В, а так же макро и микроэлементов. В ней много кальция, а потому особенно полезна детям и пожилым людям.

147. Компоты

Для приготовления компотов лучше брать зрелые, но еще не мягкие ягоды. Мягкие ягоды в компоте разваливаются и сироп мутнеет.

Заполнить горячую банку на треть предварительно хорошо вымытыми ягодами. Можно опробовать разные комбинации ягод, например: крыжовник, красная смородина, ранняя слива. Или: малина, ирга, яблоки сорта Белый налив или любые другие некислых сортов, можно использовать груши. К яблокам и грушам можно добавлять сливы. Крупные фрукты разрезать на части. Для получения интенсивного цвета к набору ягод хорошо добавить 3–4 кисточки черной смородины. Вкусный компот получается из винограда или крыжовника, особенно сорта «Черный негус».

Залить банку до верха кипящей водой без сахара, покрыть прокипяченной жестяной крышкой для закатывания и оставить на 10 минут. На банку объемом 3 литра понадобится 2,5 литра воды. Слить воду в подготовленную емкость и нагреть до кипения. Повторить процедуру заливания ягод кипятком. Второй раз держать ягоды в воде достаточно 5 минут, так как ягоды уже были горячими. Вторично слить воду и приготовить из нее сироп из расчета на 1 литр воды 300 гр. сахара. Кипящим сиропом залить ягоды, закатать, перевернуть банку, укрыть полотенцами.

Можно перед закатыванием добавить в компот пряности (веточку эстрагона, зонтик цветов душицы, лист черной смородины). Хранить при комнатной температуре.

Есть более простой способ приготовления компотов. Бланшированными ягодами заполнить банку примерно на четверть объема и сразу залить кипящим сахарным сиропом, приготовленным из расчета 300 г сахара на каждый литр воды. Тотчас же закатать банки или закрыть винтовыми крышками, перевернуть на крышки, закутать одеялом и медленно остудить. Компоты хранят при комнатной температуре.

Приготовление концентрированных компотов отличается тем, что воды берется такое количество, чтобы только заполнить ею пространство между ягодами. Перед употреблением такой компот следует развести кипяченой водой по своему вкусу. При приготовлении концентрированных компотов следует выполнять правильное соотношение между компонентами.

	Ягоды	Вода	Сахар
	кг	*л*	*г*
Черника	3	1	250
Голубика	2	1	300
Брусника	2	1	300
Ежевика	2	1	700
Вишня	3	1,5	800
Красная смородина	3	1	700
Черная смородина	3	1	600
Крыжовник	1,5	1,5	900
Малина	3	1	500
Земляника	1	1	600
Голубика	1	2	300
Ирга	1	2	300
Яблоки (половинками)	1	1,5	600
Груши (половинками)	1	1,5	500
Слива с яблоками или грушами поровну	1	1,5	600

Желе и ягоды, протертые с сахаром.

148. Черная смородина с сахаром.

На каждый кг ягод потребуется 1–1,2 кг сахара.

1. Ягоды черной смородины перебрать, промыть в тазике с водой, воду слить.
2. Бланшировать порциями, опуская в дуршлаге в кипящую воду на 1 минуту и давая стечь воде.
3. Растирать вместе с порцией сахара в эмалированной посуде деревянной ложкой, затем перекладывать каждую порцию в одну общую эмалированную посуду.
4. Когда все ягоды будут переработаны, все хорошо размешать, поставить на небольшой огонь и, не перегревая выше 40 градусов, тщательно размешать, чтобы сахар полностью растворился.
5. Разложить по стерильным банкам, закупорить. Хранить в холодильнике.

149. Желе из ягод черной смородины.

На каждый кг ягод взять 1,5 кг сахара.

1. Вымыть в тазике с водой ягоды, перебирая их руками.
2. Бланшировать порциями и прямо горячими пропускать через мясорубку, сразу добавляя в еще теплую массу сахар такого же объема, как была порция ягод, размешивать, затем мыть и бланшировать следующую порцию ягод.
3. Когда все ягоды будут переработаны, размешать, накрыть чистым полотенцем и дать постоять сутки.
4. Затем снова все размешать и разложить по стерильным банкам, закупорить и хранить в холодильнике.

150. Варенье из черной смородины.

На каждый кг ягод надо брать 1,5 кг сахара.

1. Ягоды перебрать, вымыть, пересыпать слоями сахарным песком и дать постоять ночь.
2. Поставить на небольшой огонь и размешивать, пока не раствориться сахар, особенно следить, чтобы осевший на дно

сахар не пригорел. Снять с огня и дат постоять до полного охлаждения.

3. Поставить на огонь, довести до кипения. Не кипятить! Сразу снять с огня. Дать остыть. Повторить эту операцию еще два раза.

4. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, снимая пену, прокипятить 5 минут и снять с огня.

5. Разложить по стерильным банкам в горячем виде и закатать крышками. Охладить под одеялом, не переворачивая банок. Хранить при комнатной температуре.

При такой постепенной варке, ягоды не съеживаются и не становятся жесткими. Кроме того, меньше разрушаются витамины.

Примечание: можно варить такое варенье пополам с иргой.

Черная смородина богата витаминами, особенно витамином С. Она полезна при атеросклерозе, гипертонии, гастрите, хорошо помогает при почечных и печеночных коликах. Обыкновенных простудах. Однако, как и все темно окрашенные ягоды, способствует загущению крови, поэтому пожилым людям не стоит особенно налегать на эту ягоду, для них лучше подходит красная смородина, обладающая теми же достоинствами, что и ее черная сестра.

151. Варенье из ирги с лимоном.

1 кг ягод,
0,8 кг сахара,
1 лимон,
Четверть чайной ложки ванильного сахара.

1. Ягоды ирги вымыть и пересыпать сахаром, поставить настояться на 5–6 часов.

2. Лимон обварить кипятком, разрезать на 4 части, вынуть зерна (иначе варенье будет горчить), измельчить вместе с кожурой.

3. Добавить лимон к ягодам и перемешать.

4. Нагреть на слабом огне, постоянно помешивая до закипания, но не кипятить! Снять с огня. Дать остыть.

5. Довести до кипения еще раз, но уже на сильном огне, прокипятить 5 минут, снимая пену.

6. Добавить ванильный сахар, размешать.

7. Разлить в горячем виде по стерильным банкам, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

152. Желе из красной смородины.

1 л сока,
4 стакана сахара.

1. Отжать сок из ягод красной смородины. Поставить на небольшой огонь (температура сока не должна превышать 40 градусов).
2. Добавлять постепенно сахар, хорошо размешивая.
3. Разложить по стерильным банкам, закрыть. Хранить в прохладном месте.

Примечание: желе будет гораздо вкуснее, если на три части сока красной смородины добавить одну часть сока малины. Желе приобретает вкус и аромат малины, сахара можно в этом случае брать всего три стакана.

153. Заправка для селедки.

Желе красной смородины, подсолнечное масло, вода в пропорции 1:1:1.

Любую селедку очистить от кожи и костей, нарезать на кусочки и залить на 2 часа указанной выше смесью. Из любой селедки по вкусу получается лучшая сельдь в винном соусе!

Рецепт Г. И. Смысловой.

Красная смородина еще полезнее, чем черная, однако из-за кислого вкуса она менее любима, а напрасно.

154. Крыжовник натуральный.

Любое количество ягод (лучше использовать крупноплодные сорта). На 1 кг ягод прибавить 1/2 стакана воды.

1. Сложить ягоды в эмалированный таз и поставить на слабый огонь. Чтобы ягоды не подгорели и не растрескались, таз все время встряхивать.
2. Когда жидкость окрасится в розовый цвет, т. е. ягоды пустят сок, сразу же разложить по банкам и закатать.

155. Желе из крыжовника.

1 кг ягод,
1 стакан воды,

1 кг сахара.

1. У созревших ягод удалить плодоножки и чашелистники, вымыть, опустить в дуршлаге в кипящую воду и почти сразу вынуть, дать стечь воде.
2. Поместить ягоды в таз, добавить воду, подогревать на небольшом огне, размешивая, пока не образуется сплошная масса.
3. Протереть массу сквозь сито, добавить половину сахара, перемешать и довести до кипения. Не кипятить! Снять с огня.
4. Добавить остальной сахар и размешать до полного растворения.
5. Разложить по стерильным банкам, закрыть. Хранить в прохладном месте.

156. Варенье из крыжовник.

1 кг зеленых, незрелых ягод,
1 кг сахара,
1 стакан воды,
1/4 чайной ложки ванилина.

1. Ягоды очистить от чашелистников, наколоть и поставить в холодное место на 4–6 часов.
2. Сварить сироп, опустить в горячий сироп холодные ягоды и встряхнуть, чтобы они погрузились одновременно.
3. Снять с огня и полностью охладить.
4. Холодный сироп слить, поставить на огонь и вновь довести до кипения.
5. Вновь погрузить ягоды в сироп, довести до кипения и полностью охладить.
6. Осторожно вынуть ягоды по одной, сироп вновь нагреть, погрузить в него ягоды. довести до кипения и варить 30–35 минут.
7. В готовое варенье добавить ванилин или ванильный сахар.

157. Зеленый крыжовник в виде шишек хмеля.

1 кг ягод крыжовника,
1,5 кг сахарного песка.

1. Разрезать каждую ягоду со стороны стебелька на четыре части, но не до самого конца, так, чтобы она имела вид четырех листочков.

2. Семечки вынуть осторожно перочинным ножичком.

3. Нанизать по четыре или по пять так разрезанных ягод на стебелек от смородины.

4. Сложить стебельки с ягодами в эмалированный таз, перекладывая рядами вишневого листа, щавеля или шпината. Залить спиртом, закрыть очень плотно крышкой.

5. Поставить на несколько часов в не очень горячую духовку и оставить там до полного ее остывания.

6. На другой день вынуть веточки, переложить в холодную воду со льдом. Через час сменить воду и еще раз в ней вскипятить веточки с ягодами.

7. Повторить процедуру еще 2–3 раза, каждый раз держа в холодной воде ягоды 15 минут, чтобы лишить их спиртного запаха.

8. Откинуть веточки с ягодами на решето, обсушить на полотенце и, когда обсохнут, взвесить.

9. Приготовить сироп и в горячий всыпать ягоды. Дать три раза вскипеть ключом, отставляя на короткое время.

Спирт, простоявший ночь в контакте с крыжовником, веточками смородины, листьями вишни и щавелем после добавления сахара оказался вкусной ароматной и совсем не крепкой настойкой. Умели наши предки жить не спеша и со вкусом!

Варенье из крыжовника сортов Хаутон, Черный негус, из черной смородины.

При варке такого варенья не требуется никаких добавок, но секрет успеха в том, что его надо варить, как «пятиминутку», иначе ягоды станут жесткими. Сахар и воду надо взять в соответствии с данной выше таблицей.

158. Царское варенье из крыжовника.

1 кг недозрелых ягод крупного крыжовника,
1,5 кг сахарного песка,
100 вишневых листьев.

1. Очистить ягоды от плодоножек и чашелистников.

2. Засыпать листьями вишни.

3. Залить кипящей водой и дать настояться 6–8 часов.

4. Листья выбросить, воду слить, ягоды засыпать сахарным песком и дать настояться 6—12 часов.

5. Довести до кипения на среднем огне, размешивая сахар,

особенно со дна таза, иначе варенье пригорит, сразу снять с огня и дать остыть.

6. Затем доварить варенье до готовности, помешивая и снимая пену.

7. Остудить и разложить по банкам.

Это варенье варят только из совершенно зеленого крыжовника, когда в нем еще только – только начали образовываться семена. Лучше использовать крупноплодные сорта.

Рецепт Г. А. Кизима

159. Малина, протертая с сахаром.

1 кг ягод,
1 кг сахара.

1. Собранные ягоды залить подсоленной водой. Когда всплывут червячки, слить их вместе с водой. Ягоды залить кипяченой водой и сразу слить. Откинуть на дуршлаг, дать немного стечь воде.

2. Растолочь ягоды малины. Добавить сахар и тщательно размешать. Накрыть чистым полотенцем и дать настояться ночь.

3. Еще раз размешать и разложить по стерильным банкам, закрыть. Хранить в холодильнике.

160. Варенье из малины.

1 кг ягод,
800 г сахара.

1. Перебрать ягоды, подготовить их так же, как в первом рецепте.

2. Пересыпать сахаром, дать настоятся 3–4 часа.

3. Поставить на небольшой огонь и тщательно размешать сахар.

4. Довести до кипения, увеличить огонь, варить 5–7 минут, снимая пену.

5. Снять с огня, дать остыть.

6. Разложить по стерильным банкам. Закрыть. Хранить в прохладном месте.

161. Пастила из малины.

5 кг ягод малины,

3 кг сахара.

1. Ягоды засыпать сахаром и оставить на 4 часа, иногда перемешивая.
2. Нагреть массу на слабом огне.
3. Часть образовавшегося сока отлить для любого использования.
4. Остальную массу варить до загустения и отделения от дна посуды.
5. Покрыть доску промасляным пергаментом и выложить на него массу.
6. Разровнять и поставить в горячую духовку.
7. Подсушить, разрезать на небольшие куски.
8. Хранить в стеклянной банке, обвязав крышку пергаментом.

Для пастилы можно использовать ягоды не лучшего качества, например, помятые.

Перед тем, как угостить друзей, обсыпьте пастилу сахарной пудрой.

Примечание: такая же пастила может быть сварена практически из всех садовых ягод и плодов, включая барбарис.

162. Ликер из малины.

В широкогорлую бутыль положить 500 г свежей зрелой малины и залить одним литром 70 % спирта. Завязать горло тканью и держать 3–4 недели в прохладном месте. Затем приготовить сироп из 500 г сахара в пол-литре воды, вскипятить, охладить и влить в банку с малиной. Помешать, отфильтровать и разлить по бутылкам. Чем дольше такой ликер хранится, тем лучше становится.

Примечание: такой же ликер можно приготовить из любых ягод. Малина вкусна и полезна, но есть и ограничения: ее не рекомендуется употреблять в большом количестве людям с полиартритами.

163. Крепленое вино из любых ягод.

1 кг ягод (если клюква, то 700 г),
1 л спирта,
250 г сахара,
1, 2 л воды.

1. Ягоды размять.
2. Залить их спиртом и добавить воду.

3. Вылить в бутылку, закрыть и поставить на 10 дней настоятся.

4. Процедить, отжать, добавить сахар.

5. Поставить на небольшой огонь и размешать сахар до полного растворения, не доводя температуру выше 60 градусов (иначе спирт улетучится).

6. Как только сахар растворится, снять с огня, остудить и закупорить. Примечание: если вместо спирта брать водку, то воды добавлять не надо.

164. Замороженная ягода.

1. Отсортировать и очистить любые спелые здоровые ягоды сразу после их сбора.

2. Промыть, подсушить на полотенце.

3. Уложить в тару небольшого объема и охладить в течение 2-3-х часов в нижней части холодильника.

4. Поместить в новый полиэтиленовый пакет или баночки с плотно прилегающими крышками.

5. Расположить в морозильной камере.

165. Варенье из абрикосов.

1 кг незрелых абрикосов,
1,5 кг сахарного песка.

1. Разрезать абрикосы на половинки, косточки вынуть.

2. Пересыпать сахаром, дать настояться, пока не появиться сок.

3. Добавить четверть стакана воды на каждый килограмм сахара.

4. Поставить на средний огонь и сварить до готовности, остудить, разложить по банкам. Накрыть крышками, хранить при комнатной температуре.

166. Королевские абрикосы.

1 кг абрикосов,
1,5 кг сахара.

1. Недозрелые абрикосы чуть надрезать по шву и вынуть косточки.

2. Косточки раздробить, ядра вынуть, залить кипящей водой.

3. Снять шкурку и вставить каждое ядро обратно в абрикос.

4. Отдельно сварить сироп, добавляя по четверти стакана воды на каждый кг сахара.

5. Залить кипящим сиропом абрикосы, дать остыть.

6. Сироп слить. довести до кипения и снова залить абрикосы, дать остыть.

7. Довести до кипения на среднем огне и доварить до готовности, снимая пену.

8. Остудить и разложить по банкам.

Рецепт Г. А. Кизима

Абрикосы, наряду с морковью поставляют нам в большом количестве каротин, из которого наш организм вырабатывает витамин А. Они вкусны и полезны всем, так что ешьте их на здоровье.

167. Варенье из вишен.

1 кг плодов, очищенных от косточек,
1,5 кг сахара,
1/2 стакана воды.

1. Плоды очистить от косточек. Косточки замочить в воде.

2. Приготовить сироп на этой воде, довести его кипения.

3. Опустить ягоды в сироп и прервать варку на 10–15 минут. Таз накрыть полотенцем, а сверху – фанерой (вишня хорошо пропитается сиропом).

4. Возобновить нагревание, довести жидкость до кипения и варить 5 минут.

5. Снять с огня и быстро разложить в стерильные банки.

Этот рецепт подходит для варки варенья из малины, черной и красной смородины, черноплодной рябины. Соотношение ягод и сахара для малины 1:1. В остальных случаях 1:1,2. При варке черноплодной рябины время отстоя увеличить до 8 часов.

168. Вишня в собственном соку.

1 кг вишни,
1,5 кг сахара или 1 кг сахарной пудры.

1. Вишню обдать кипятком и просушить на полотенце.

2. Стерильными руками и простерилизованной вынималкой (или шпилькой) освободить от косточек.

3. Сложить в стерильные банки слоями, каждый пересыпая сахаром или пудрой, банки закатать.

Хранить в холодильнике.

169. Вишня на зиму.

1 кг вишен,
1 ст. воды,
2 ст. сахара,
1 ст. сахарной пудры.

1. Оставить у вишни небольшие черенки.
2. Развести сахарный сироп и довести его до кипения.
3. Взяв каждую ягоду за черенок, опустить ее в сироп и сражу же обвалять со всех сторон в сахарной пудре.
4. Выложить ягоды на противень отдельно друг от друга и подсушить в духовке.
5. Разложить по банкам, обвязать калькой и хранить в холодильнике.

Так же можно приготовить райские яблочки – ранетки.

Рецепт Г. А. Кизима.

170. Вишневая наливка.

Стеклянную бутыль на треть заполнить зрелыми, чистыми ягодами, сверху налить до самого горла водку непременно хорошего качества, иначе наливка будет иметь сивушный запах. Бутыль затыкают плотным ватным тампоном и ставят на солнечный подоконник на 2–3 месяца. Два раза в неделю бутыль взбалтывают. Затем наливку процедить через двойную хлопчатобумажную тряпку и разлить в подготовленные стерильные бутылки. Если наливка окажется для вас слишком крепкой, ее можно разбавить водой в соотношении 4:1 и добавить сахар по 100 г на каждую бутылку. Сахар лучше предварительно прокипятить вместе с водой, предназначенной для того, чтобы разбавить наливку.

161. Вишневый ликер.

1 кг вишен,
500 г сахара,
1 л 70 % спирта.

1. Очистить от косточек 1 кг зрелых вишен, истолочь, сложить в банку с широким горлом и настаивать в течении одной недели 1 литре 70 % спирта, либо водки (40 % раствор спирта).

Не следует использовать 96 % спирт, так как он консервирует, а не извлекает содержащиеся в продукте вещества. Два раза в день взбалтывать.

2. Сварить сироп из сахара в 0,5 л воды (если использовалась водка, то воды надо взять 250 гр.) остудить и добавить к смеси. Оставить еще на неделю, взбалтывая каждый день.

3. Отфильтровать через салфетку. Получается очень красивый и вкусный напиток.

Вишня содержит большое количество органических кислот, ее можно употреблять без ограничения всем, кроме людей с повышенной кислотностью желудка.

Глава 5. Трудовые будни на кухне.

Вот и август наступил, а с ним пришла пора овощного изобилия и зимних заготовок. Для хозяек – самая горячая пора. Но и вкусненько покушать тоже не помешает. Овощи можно не только консервировать, мариновать, солить, но и сушить, а так же замораживать.

Те, кому посчастливилось иметь сушильный шкаф, находятся в лучшем положении, но и остальные могут вполне могут с этим справиться.

172. Овощи сушеные.

Сушеные морковь, репа и брюква

Овощи вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Разложить рыхлым слоем на противень и поставить на сушку в духовку при температуре 50-60-градусов. Дверцу духовки надо оставить приоткрытой. Овощи периодически перемешивать.

Когда они хорошо подвялятся, досушить на отопительной батарее в открытых бумажных пакетах.

Высушенные овощи уложить в банки и закрыть крышкой. Хранить в сухом месте.

Можно сушеные овощи размолоть на кофемолке и хранить в закрытых банках. Использовать для быстрого приготовления любых первых и вторых блюд.

Примечание: морковь обычно при сушке темнеет. Чтобы этого избежать, надо целые корнеплоды моркови сначала бланшировать в кипящей воде 1–2 минуты.

Сушеные баклажаны.

Молодые плоды вымыть, очистить от плодоножек, нарезать кубиками или тонкими кружочками, высушить по приведенной выше технологии. Высушенные баклажаны смолоть на кофемолке, хранить в закрытой банке. Зимой использовать, добавляя их в рассольники, борщи, грибной суп или мясную подливку.

Аналогично можно высушить и кабачки, но они незначительно влияют на вкусовые качества.

Сушеная тыква.

Высокие диетические и лечебные свойства тыквы делают ее ценным продуктом питания. Но возникают проблемы с местом для ее хранения и быстрым употреблением после того, как ее разрезали. Все эти проблемы отпадают, если тыкву хранить в сушеном виде.

Для этого очистить, нарезать кубиками $1 \times 1 \times 1$ см или натереть на крупной терке и высушить так же, как остальные овощи. Зимой добавлять тыкву в оладьи, плов, молочные каши.

Сушеный сладкий перец.

Перец сушат точно так же, но надо следить, чтобы он не потемнел в духовке. Промолотый на кофемолке сушеный перец добавлять за 2–3 минуты до конца готовки блюда.

Сушить можно свеклу, капусту, но не следует сушить картофель, поскольку он приобретает плохой вкус.

Овощи можно замораживать. Чтобы ими было удобно пользоваться, их надо предварительно вымыть, очистить, нарезать или нашинковать на крупной терке (цветнуб капусту разобрать на небольшие соцветия), разложить в небольшие пакетики или пластиковые коробочки (одноразовая посуда) и сложить в морозилку. Каждый пакетик надо после разморозки полностью использовать. Размороженные продукты повторно не замораживать!

173. Фаршированный сельдерей.

Большой пучок сельдерея,
75 г сыра «Рокфор»,
75 г сливочного масла,
половина чайной ложки красного острого перца,
5–6 маслин,
соль по вкусу.

1. Зелень сельдерея промыть, подсушить на полотенце и крупно нарезать.

2. Приготовить фарш из «Рокфора», красного перца, соли сливочного масла, все хорошо перемешав.

3. Выложить на блюдо сельдерей и сверху распределить по нему фарш. Украсить маслинами.

174. Пюре из сельдерея.

1 кг сельдерея,
300 г картофеля,
100 г сливочного масла,
2 большие луковицы,
стакан молока,
петрушка, тмин, укроп, лавровый лист, перец понемногу,
соль по вкусу.

1. Корнеплод сельдерея очистить, промыть, крупно натереть на терке, бланшировать в кипящей воде 10 мин.

2. Очистить и нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на сливочном масле.

3. Очистить картофель, разрезать на четвертинки.

4. На дно кастрюли положить сливочное масло, картофель, лук и налить воду так, чтобы она едва прикрывала овощи и поставить на огонь.

5. Дать воде закипеть, снять пену, посолить и добавить пряности, варить полчаса на слабом огне.

6. Сняв с огня, откинуть на дуршлаг, убрать лавровый лист и горошинки перца.

7. Вскипятить молоко и добавить в овощи, растолочь, или протереть. Сквозь сито. Подавать с гренками.

175. Сельдерей в остром соусе.

Полстакана растительного масла,
две чайные ложки горчицы,
столовая ложка лимонного сока,
соль, перец по вкусу.

1. Понемногу вливать растительное масло в горчицу, все время размешивая. В конце добавить лимонный сок и размешать, поперчить, посолить.

2. Очистить и нарезать ломтиками корень сельдерея. Макать в соус и есть.

176. Салат из сельдерея с яблоками.

1 корень сельдерея,
1 крупное яблоко,
2–3 ложки майонеза.

1. Очистить и натереть на крупной терке корнеплод сельдерея.
2. Очистить и нашинковать на крупной терке яблоко.
3. Все перемешать, заправив майонезом.

177. Салат из корня сельдерея с огурцом.

Корнеплод сельдерея,
пара свежих огурцов,
пучок зеленого лука,
немного зелени петрушки и укропа,
соль и майонез по вкусу.

1. Очистить и натереть на крупной терке корень сельдерея.
2. Огурцы, зеленый лук, петрушку и укроп вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать.
2. Все смешать, заправить майонезом и досолить по вкусу.
Рецепт С. Сасаева.

Корень сельдерея можно нарезать на куски, отварить в подсоленной воде, обвалять в сухарях и обжарить на масле, как цветную капусту.

Точно так же можно приготовить корневище близкого родственника сельдерея – любистока.

Листья сельдерея можно сушить, смолоть на кофемолке и хранить в закрытой стеклянной банке, используя вместо муки при жарке мяса, рыбы и котлет. Особенно вкусно получается, если готовить такую муку вместе с листьями лука-порея.

Зелень сельдерея, как и петрушки, полезно добавлять в творог.

Сельдерей содержит много натрия (вкус соли придает именно натрий), поэтому тем, кто страдает отложением солей, рекомендуется вместо соли заправлять супы и салаты нарезанными листьями сельдерея. Их требуется совсем небольшое количество.

Сельдерей растворяет и выводит соли из организма.

178. Лук-порей в ветчине или соленом лососе.

Несколько штук лука-порея,
столько же кусочков ветчины или соленого лосося,
столько столовых же ложек воды (или готового белого соуса),
столько же чайных ложек натертого сыра,
1–2 столовые ложки томатного соуса,
пару щепоток тимьяна.

1. Белую часть лука-порея целиком отварить на пору 67 минут.
2. Завернуть каждую часть в тонкий кусочек ветчины или лосося.
3. Выложить в форму для запекания (или на глубокую сковороду).
4. Налить воду (или соус), добавить томатный сок, тимьян, посыпать тертым сыром.
5. Поставить в духовку на небольшой огонь на 7-10 минут.

179. Индейка с луком-пореем.

600 г мяса индейки (бедра или грудки),
200 г лука-порея,
2 яблока,
200 г белого вина,
соль, перец, приправы по вкусу.

1. Мясо индейки нарезать кусочками и положить в форму для запекания.

2. Нарезать лук-порей кружочками и добавить в мясо индейки.

3. Яблоки натереть на крупной терке и тоже добавить в мясо.

4. Посыпать солью, перцем, приправами, залить вином.

5. Поставить в духовку на средний огонь минут на 35–40 (или в микроволновку при температуре 200 градусов на 20–25 минут).

Подавать с отварным картофелем или как самостоятельное блюдо.

180. Гратин с луком-пореем и продуктами моря.

3 штуки лука-порея,
500 г смеси продуктов моря (кальмары, креветки, мидии),
2 яйца,
200 г сметаны,
2–3 столовые ложки сливочного масла,
2 столовые ложки натертого сыра (вкуснее всего, сорта «Эмменталь»),
соль, перец, немного мускатного ореха по вкусу.

1. Замороженные морские продукты залить холодной водой, довести до кипения и сразу слить воду, очистить, если требуется.
2. Белую часть лука-порея мелко нарезать потушить на сливочном масле.
3. Перемешать яйца со сметаной, добавить соль и специи, лук-порей.
4. Форму для запекания смазать маслом, выложить половину соуса с луком-пореем, затем слой продуктов моря, и остальную часть соуса.
5. Сверху посыпать натертым сыром и поставить в духовку при 180 градусах на 30 минут.

181. Гратин с луком-пореем.

4 шт. лука-порея,
2 столовые ложки оливкового масла,
50 г белого вина,
2 яйца,
100 г сливок,
1 чайная ложка муки,
250 г филе лосося,
соль, перец, тимьян по вкусу.

1. Нарезать лук-порей кружочками толщиной 1–2 см.
2. Потомить на небольшом огне в оливковом масле.
3. Добавить вино, посолить, поперчить и тушить 10 минут, прикрыв крышкой.
4. Взбить яйца, добавив в них сливки и муку.
5. Нарезать рыбу небольшими кусочками.
6. Перемешать рыбу с луком-пореем, выложить в формк для запекания или в индивидуальные горшочки.
7. Сверху вылить приготовленный соус из яиц со сливками, посыпать тимьяном.
8. Выпекать в хорошо нагретой духовке 15 минут.

182. Лук-порей, фаршированный овощами.

4–5 штук лука-порея,
2–3 штуки довольно крупной моркови,
2 луковицы репчатого лука,
4–5 красных томатов (или 1 стакан томатного пюре),
3 столовые ложки растительного масла,
соль и перец по вкусу.

1. Нарезать лук-порей кусками длиной 5–6 см и осторожно вынуть середину.
2. Получившиеся трубочки заполнить фаршем.
3. Для приготовления фарша вынутые сердцевинки лука-порея мелко нарезать и потушить на растительном масле.
4. Нарезать соломкой морковь и потушить до мягкости.
5. Очистить и мелко нарезать лук и потушить до мягкости.
6. Ошпарить томаты и снять с них кожицу, нарезать и потушить в собственном соку.
7. Все перемешать, добавить специи и дотушить еще минут пять.
8. наполненные фаршем трубочки порея сложить на сковороду, добавить немного растительного масла и потушить еще 55-7 минкт. Все уложить в стерильные банки.
9. Оставшийся от приготовления фарша сок вскипятить и залить трубочки так, чтобы сок их полностью закрыл, закатать.
10. Медленно остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

Рецепт М. Я. Туркиной.

183. Фаршированные огурцы.

8 свежих огурцов,
2 стакана говяжьего фарша,
0,5 стакана мякоти белой булки,
0,25 стакана молока,
1 стакан сметаны,
1 головка репчатого лука,
2 столовые ложки сливочного масла (или растительного),
2 сырых яйца,
соль и перец по вкусу.

1. Приготовить фарш. для этого пропустить на мясорубке 200 г молодой говядины.
2. Очистить, мелко нарезать и обжарить на 1 ложке масле репчатый лук.
3. Замочить булку в молоке.
4. Растереть с солью и перцем яйца.
5. Все перемешать.
6. С огурцов счистить кожуру, срезать один конец и вынуть сердцевину. Нафаршировать приготовленным фарше.
7. Сложить фаршированные огурцы кастрюлю, добавить остальное сливочное масло и залить 2 стаканами воды, в которой растворить бульонный кубик.
8. Накрыть крышкой и поставить на средний огонь, варить 20 минут, добавить 1 стакан сметаны и тушить еще 20 минут.

Когда огурцы станут мягкими, выложить их на блюдо, полить соусом, оставшимся после варки и подать на стол.

Заготовка огурцов имеет некоторые особенности.

Огурцы следует откалибровать по размеру, солить и консервировать огурчики примерно одного размера и желательно одного сорта.

При консервировании огурцов, снятых заранее (долее двух часов), их надо предварительно замочить в воде на такое же время, какое прошло с момента их съема, иначе вода вытеснит проникший в огурцы воздух, и это приведет к тому, что огурчики сморщатся, а банки могут открыться.

Для мелких огурцов следует брать 1,5 ст. л. (40–45 г) соли на каждый литр воды, а для крупных – 2 ст. л. (60–70 г).

Хрен и чеснок не совместимы, поэтому при засолке и консервировании используйте или то, или другое.

Чеснок огурцы размягчает, поэтому не кладите его слишком много, а листья дуба или вишни, наоборот, делают огурцы в засолке более крепкими, хрустящими.

В качестве пряных приправ можно брать листья черной смородины, зонтик укропа, фенхеля, тмина, кориандра (кинзы), веточку иссопа, эстрагона (тархуна), все вместе или в любом сочетании, но не следует класть душицу, ибо она используется для отдушки (снятия затхлого или иного запаха) бочек или другой тары и снижает пряные запахи засолочных трав.

Банки с огурцами иногда “взрываются”. Причинами этого является несоблюдение указанных выше правил, хранение при слишком высокой температуре, грязь, попавшая в банки, слишком жесткая или слишком мягкая вода.

Некоторые садоводы считают, что одной из причин неудач при засолке и квашении является их заготовка в Полнолуние.

184. Засолка огурцов под гнетом

на каждый 1 кг огурцов надо брать:
1,5 ст. л. соли,
1–2 листа черной смородины,
веточку эстрагона,
веточку иссопа,
зонтик укропа,
пол-листа хрена,
лист дуба или 4–5 листков вишни,
1 л воды.

1. В эмалированную без сколов или стеклянную посуду уложить огурцы, переслаивая их солью и пряностями.

2. Залить водой и положить груз на перевернутую большую тарелку.

3. Когда через 3–4 дня появится пена, груз снять, пену убрать, огурцы вынуть и плотно уложить в банки.

4. Сверху уложить свежую бланшированную зелень в той же пропорции, кроме хрена и дубовых или вишневых листьев, добавить 1–2 зубчика чеснока на каждую банку.

5. Старый рассол слить в кастрюлю (без старой зелени), прокипятить и залить банки с огурцами до самого верха, не оставляя пустого места.

6. Банки закатать, перевернуть на крышки и остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

185. Самый распространенный способ засолки огурцов.

огурцы 1,5 кг (в расчете на трехлитровую банку) соль 3 ст. л., вода 1,5 л,

приправа 2–3 листика черной смородины, зонтик укропа, две дольки чеснока,

3–4 листика вишни или 1 лист дуба, веточка зкстрагона (тархуна), можно добавить веточку иссопа.

1. Плотно уложить в банку огурцы.
2. Сверху сложить засолочную зелень и чеснок.
3. Растворить в воде 3 столовых ложки соли (те, кто любят огурцы посолонее, соль насыпают в ложки с небольшой горкой).
4. Залить огурцы рассолом и поставить в теплое место для брожения.
5. Через 3–4 дня, как только появится пена, ее надо удалить, зелень выбросить, рассол слить в кастрюлю, прокипятить и сразу залить огурцы.
6. Банки закатать, перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

При этом способе засолки можно перед заливкой горячего рассола не добавлять свежую зелень, а можно и добавить, уложив ее сверху на огурцы.

186. Огурцы, засоленные в огурцах.

3–4 крупных переросших огурца,
засолочная зелень по вкусу,
мелкие огурчики для засолки 500 г,
репчатый лук 2-3- луковицы,
соль 1 ст. л.,
сахар 2 ч. л.

1. Натереть на крупной терке переросшие огурцы.
2. Нарезать кольцами лук и ошпарить его кипятком.
3. Добавить в огурцы лук, соль, сахар и всю зелень. Оставить настояться на сутки (воду и уксус не добавлять).
4. На следующий день уложить часть массы на дно банок, сверху плотно уложить маленькие огурчики для засолки, добавить массу во все пустоты.
5. Через день у вас будут малосольные огурчики для употребления.

Чтобы сохранить их более длительный срок, к еще не разложенным в банки огурцам надо добавить 1 л воды и прокипятить. Залитье огурцы, накрыть крышкой, подержать 3–4 мин. Рассол слить в кастрюлю и снова прокипятить, а огурчики разложить по банкам, залить их кипящим рассолом и закатать. Медленно остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Если после заливки рассолом в банки добавить уксус (из расчета 1 ст. л. на литр емкости), то можно хранить такие огурцы в прохладном месте.

При консервировании обычно используют столовый уксус (9 % или 6 %, которого надо брать в полтора раза больше, чем 9 %). Иногда столовый уксус заменяют более полезным яблочным уксусом, но еще лучше применять вместо уксуса лимонную кислоту. Одна треть чайной ложки лимонной кислоты заменяет одну столовую ложку 9 % уксуса.

Обычно для приготовления маринада используют не только соль, но и сахар. Сахара надо брать столько же, сколько 9 % уксуса.

187. Самый простой способ консервирования огурцов.

На один литр объема емкости потребуется
500 г огурцов,
500 г воды,
1 ст. л. соли,
1 таблетка аспирина,
одна треть ч.л. лимонной кислоты,
красный молотый перец на кончике ножа,
пряная зелень по вкусу,
один зубчик чеснока.

1. Зелень и огурцы бланшировать.
2. Плотно уложить в банки.
3. Опустить аспирин, соль, лимонную кислоту, перец.
4. Залить кипящей водой, закатать.
5. Перевернуть на крышки и медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.
Рецепт Г. А. Кизима

188. Фирменный рецепт маринования огурцов от «Хардвика».

Изюминка этого рецепта в использовании большого количества специй.

огурцы 1.5 кг (в расчете на одну трехлитровую банку),
укроп 3 зонтика,
чеснок 4 дольки,
листья вишни 3 штуки,
кусочки хрена 3 штуки (размером 2 см),
горький красный перец 1 штука,
3–4 небольших красных томата,
сладкий болгарский перец 1 штука.

1. Огурцы вымыть и залить водой на три часа.
2. На дно банки уложить укроп, красный перец, чеснок, хрен, вишневые листья.
3. Плотно уложить огурцы, сверху томаты и нарезанный на дольки болгарский перец.
4. Приготовить маринад: на 1,5 л воды взять 2 стебля укропа вместе с зонтиком, 2 листа черной смородины, 3 гвоздики, 3 горошины душистого перца, 2 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 3 ст. л. соли, 5 ст. л. сахара, все отварить на медленном огне 20 мин., укроп и листья черной смородины вынуть.
5. Залить горячим маринадом огурцы, накрыть крышкой на 5 мин.
6. Слить в кастрюлю и еще раз прокипятить маринад, снять с огня, добавить 1 ст. л. 9 % уксуса и снова залить огурцы, закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Рецепт С. П. Фарбер.

189. Огурцы в соке красной смородины.

огурцы 1 кг (из расчета на двухлитровую банку),
0,5 л воды,
0,5 сока красной смородины,
соль 1,5 столовых ложки (40 г) для мелких огурцов или 2 столовых ложки (50 г)
– для крупных,
сахар 1 ч. л.,
пряности – по вкусу.

1. Огурчики (лучше мелкие) промыть, облить кипятком, уложить в банки, переслаивая пряностями.
2. Залить кипятком, прикрыть крышками и подержать 3–5 мин.
3. Половину воды вылить, вторую перелить в кастрюлю, добавить сок красной смородины, соль, сахар, довести до кипения и залить огурцы.
4. Банки закатать, перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Уксус в этом рецепте не используется совсем, огурчики приобретают розовый цвет и замечательный вкус.

190. Огурцы в томатном соке.

огурцы 1 кг (из расчета на двухлитровую или две литровых банки),

красные томаты 1 кг (или 1 л томатного сока),

соль 1 ст. л с небольшим верхом,

сахар 1 ст. л. без верха,

четверть чайной ложки лимонной кислоты,

одна таблетка аспирина,

тархун (эстрагон), чеснок, укроп, петрушка, лист черной смородины, вишневый лист, все по вкусу.

1. Огурчики и пряности бланшировать.

2. На дно банки уложить приправу, затем плотно огурчики.

3. Приготовить томатную заправку, для этого залить томаты кипятком, воду слить, кожицу снять, пропустить через мясорубку, добавить соль и сахар, лимонную кислоту и варить 15–20 мин.

4. Залить огурцы кипящей томатной заправкой, положить в каждую литровую банку таблетку аспирина, закатать и остудить под одеялом, не переворачивая банки.

Хранить в холодном месте.

В этом рецепте не используется уксус. Томатная заправка придает огурцам нежный, приятный и совершенно особенный вкус.

191. Консервированные огурцы.

1 кг огурцов на 2 литровые банки (если их сняли с грядки более часа назад, то из надо замочить в воде на 2–6 часов, чтобы вытеснить воздух, иначе банки могут взорваться).

1 л воды,
1 столовая ложка соли,
1 столовая ложка сахара,
1 лавровый лист,
4 горошины черного перца,
3 гвоздики,
1 зонтик укропа,
з листка петрушки,
1 лист сельдерея,
1 лист хрена,
3 зубчика чеснока,
3 столовые ложки уксуса,
3 вишневых листа,
3 листа черной смородины.

1. Вымыть и бланшировать в кипящей воде зелень. Сложить зелень и все приправы(кроме уксуса) в стерильную банку..
2. Огурцы вымыть, бланшировать, плотно уложить в стерильные банки.
3. Залить банки кипящей водой, накрыть крышками и выдержать 10 минут.
4. Воду слить и залить огурцы маринадом. Перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Примечание: так же модно консервировать нарезанные патиссоны, кабачки, зеленые или красные томаты.

Рецепт Н.Г.Ажоткиной

192. Салат из огурцов (можно использовать переросшие огурцы).

свежие огурцы 3 кг (если огурцы переросли, то с них надо срезать кожицу), репчатый лук 0.5 кг,
зелень укропа 200 г.

1. Нарезать кружочками огурцы.
2. Нарезать кольцами лук.3. Мелко нарезать укроп.
4. Разложить по банкам огурцы и лук слоями, пересыпая укропом.
5. Сделать холодную заправку и залить огурцы с луком.
6. Дать настояться 3 часа, уплотнить содержимое банок, переложив часть содержимого из одной банки в остальные.
7. Накрыть крышками и стерилизовать литровые банки 10 мин., 0,8 л – 8 мин., 0,5 л – 5 мин.

Хранить в прохладном месте.

Приготовление холодной заправки
250 г растительного и масла,
250 г 6 % уксуса,
0,5 ст. сахара,
0,25 ст. соли.

Все размешать.
Рецепт Л. Б. Кореньковой

Примечание: если после трех часов настаивания заправку слить и довести до кипения, а затем залить ею огурцы, закатать банки и остудить их, перевернув на крышку, под одеялом, то банки с огурцами можно не стерелизовать, но хранить их придется в холодильнике.

193. Варенье из огурцов.

1 кг небольших огурчиков (3–5 см)
1 кг сахара
1 лимон, чуть-чуть ванили.

1. Пробланшировать огурчики.
2. Залить густым сиропом (1 ст. воды на 1 кг сахара).
3. Добавить сок выжатого лимона, мелко нарезанную лимонную цедру, ваниль.
4. Довести до кипения, снять с огня, дать немного остыть и снова довести до кипения, доварить на очень маленьком огне.

194. Перец, фаршированный брынзой и яйцами.

1 кг болгарского перца,
500 г брынзы,
5 яиц, 150 г растительного масла.

1. Перец вымыть, срезать (не до конца) «крышечку» около плодоножки, вынуть сердцевину, заполнить фаршем, крышечки закрыть.

2. Приготовления фарша: размять брынзу, вливая в нее яйца.

3. Заполненный брынзой перец подрумянить со всех сторон на растительном масле на сковороде.

4. Поставить в духовку на 10 минут.

Подавать, как в горячем, так и в холодном виде.

195. Перец сырой в томатном соке.

перец сладкий 1 кг,
томатный сок 2 л,
9 % уксус 1 стакан,
растительное масло 1 стакан,
сахар 1 стакан,
соль 1 столовая ложка.

1. Перец нарезать кружочками и уложить, не уплотняя, в банки.

2. Размешать в сыром томатном соке соль, сахар, уксус и растительное масло.

3. Залить рассолом перец.

4. Стерилизовать литровые банки 30 мин.

5. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Можно сделать эту заготовку иначе. Рассол прокипятить 1 мин. и залить горячим рассолом сырой перец, сразу закатать банки. Остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Заготовка свежего болгарского перца.

1. Плотно уложить в трехлитровую банку очищенный и вставленный друг в друга перец.

2. Вскипятить 1,5 л воды с одной столовой ложкой соли и половиной чайной ложки лимонной кислоты.

3. Залить перец и закатать банки.

196. Перец маринованный.

1 кг болгарского перца (на 1 литровую банку), 2–3 веточки петрушки, 2–3 дольки чеснока, 1 стакан воды,

1 столовая ложка соли,

1,5 столовые ложки сахара, 1,5 столовые ложки 9 % уксуса,

2 лавровых листа,

по 5 горошин черного и душистого перца, 2 столовые ложки растительного масла.

1. Бланшировать перец,

2. На дно банки положить петрушку и чеснок.

3. Перец разрезать пополам, удалить плодоножку и плотно сложить в банку.

4. Залить кипящим маринадом, закатать, перевернуть на крышу, остудить под одеялом.

Маринад: в 1 стакан воды, влить растительное масло, добавить соль, сахар, специи и прокипятить 3–4 минуты. Снять с огня, влить уксус, размешать.

Рецепт Л. И. Шабалиной

197. Маринованый перец с яблоками.

3 кг болгарского перца,
3 кг антоновских яблок,
4 л воды,
800 г сахара,
300 г 9 % уксуса (уксус можно заменить на 4 кофейные ложечки лимонной кислоты).

1. Перец и яблоки нарезать на четвертинки.
2. Вскипятить воду, добавить сахар и лимонную кислоту (или уксус).
3. Поочередно бланшировать в рассоле яблоки и перец, складывая их в стерильные банки.
4. Этим же кипящим рассолом залить банки, закатать крышками.
5. Перевернуть на крышки и остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.
Рецепт Л. Ф. Тепцовой

Перец является чемпионом среди овощей по количеству витаминов, особенно витамина С. Кроме того в перце содержится большое количество калия и кальция, так что он полезен для укрепления волос, зубов, ногтей, скелета. Если Вы легко раздражаетесь, то ешьте перец в больших количествах!

Плоды перца обладают бактерицидными свойствами, а потому перец является природным консервантом.

198. Овощной физалис на зиму.

1 кг физалиса (на 2 литровые банки),
1 л воды,
1 столовая ложка соли,
3 столовые ложки сахара,
3–4 лавровых листа,
10–12 горошин черного перца,
3 столовые ложки 9 % уксуса,
1 столовая ложка растительного масла.

1. Снять чехлики с плодов физалиса, промыть физалис горячей водой (чтобы убрать с него липкость).
2. Разрезать на половинки и заложить ими срезами вверхстерильные банки по самые плечики.
3. Залить кипящим маринадом, накрыть крышками и стерилизовать 10 минут.
4. Закатать, перевернуть на крышки и остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Для приготовления маринада: в литр воды опустить перец, лавровый лист, сахар, соль и прокипятить 5 минут. Снять с огня, влить уксус и растительное масло. Перемешать.

199. Физалис маринованный.

1 кг овощного физалиса,
1 л воды,
1 столовая ложка соли,
1-5столовых ложки сахара,
1-5 столовых ложки 9 % уксуса,
2 лавровых листа,
3-4 горошины черного перца,
23 гвоздики,
другие специи (семена кориандра, укропа, тмин, каперсы) по вкусу.

1. Физалис очистить от чехликов, вымыть горячей водой, обдать кипятком и сложить в стерильные банки до плечиков.
2. Залить кипящим маринадом, Перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Для приготовления маринада: в 1 л воды опустить все специи, кроме уксуса и прокипятить 5 минут, снять с огня, добавить уксус, размешать.

Примечание: для любителей слабого маринада надо брать 1 столовую ложку сахара и 1 столовую ложку уксуса. Для тех, кто любит более острую еду надо увеличивать дозу уксуса и брать соответственно столько же сахара.

Рецепт Преображенских.

Точно так же маринуют крыжовник, черную смородину и грибы

200. Холодная баклажанная закуска.

4 молодых баклажана,
2 крупных болгарских перца,
2 крупных красных томата,
1 головка репчатого лука, головка чеснока,
3–4 столовые ложки растительного масла,
соль по вкусу.

1. Баклажаны вымыть, вытереть и запечь в духовке до мягкости, снять кожуру с горячих, мелко нарубить.
2. Болгарский перец вымыть, тонко нарезать кружочками, удалив сердцевину, обжарить на растительном масле.
3. Лук очистить и мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле.
4. Очистить чеснок и пропустить через чесночницу или очень мелко нарезать.
5. Томаты натереть на крупной терке в кашицу.
6. Все перемешать и посолить по вкусу, добавить немного растительного масла, разложить по стерильным банкам, хранить в холодильнике не более 2–3 недель.

201. Баклажаны соленые.

баклажаны 5 кг,
соль 250 г,
пряности по вкусу.

1. Баклажаны нарезать кружочками, толщиной 1 см.
2. Сложить в кастрюлю, пересыпая солью и пряностями.
3. Как только баклажаны дадут сок, положить на них гнет и держать неделю в теплом месте.
4. Плотно уложить по банкам, сверху положить лист черной смородины, закатать и поставить в холодильник, через месяц баклажаны будут готовы к употреблению.

202. Баклажаны, как грибы.

Молодые баклажаны нарезать кубиками и обжарить на растительном масле, посолить по вкусу, заправить сметаной, еще немного потушить, добавить мелко нарезанный чеснок и нарезанную зелень петрушки с укропом. Подавать, как в горячем, так и в холодном виде.

Рецепт О. В. Студеновской

203. Баклажаны консервированные.

на литр заливки (две литровых банки баклажанов) потребуется 20 г соли, 3 ст. л. 9 % уксуса,

1 кг баклажанов.

1. Запечь плотные молодые баклажаны в духовке или отварить в небольшом количестве воды около 20 мин.
2. Положить под пресс на сутки для удаления горечи.
3. Уложить в банки ниже плечиков примерно на 1 см.
4. Залить кипящей водой с солью.
5. Добавить уксус.
6. Закатать, остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте

204. Овощи для гарнира и овощная икра.

Баклажаны запечь в духовке, очистить от кожицы в теплом виде, убрать плодоножки, разрезать вдоль и мелко изрубить.

Морковь нашинковать на крупной терке, пассировать на постном масле.

Репчатый лук мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле.

Болгарский сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать кольцами и обжарить.

Красные томаты ошпарить кипятком, снять кожицу, разрезать на части.

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать на небольшие кубики, обжарить до мягкости на постном масле. Вместо кабачков можно использовать тыкву, но тогда надо брать половинную норму моркови. Можно использовать тыкву пополам с кабачками.

Посолить по вкусу, добавить лимонную кислоту, перемешать все овощи. Прогреть смесь на небольшом огне до готовности, примерно 30–40 минут. Как только масло всплывет наверх – овощи готовы, Разложите их по стерильным банкам в горячем виде, закатайте и медленно охладите под одеялом, не переворачивая. Полученный овощной гарнир можно подавать, как в горячем, так и в холодном виде, к мясным, рыбным блюдам или отварному картофелю.

Если подготовленные овощи пропустить через мясорубку, а затем дотушить до готовности, то получим овощную икру.

Состав овощей может быть разным.

205. Кабачково-баклажанная икра.

тыква или кабачки 4–5 кг,
баклажаны 0,8–1 кг,
красные томаты 2–3 кг,
сладкий перец 1 кг,
репчатый лук 1 кг,
морковь 1 кг,
соль и лимонная кислота по вкусу.

1. Все очистить, нарезать и по отдельности тушить на растительном масле.

2. Сложить все компоненты в таз, посолить по вкусу, добавить лимонную кислоту и дотушить до готовности на небольшом огне.

3. Следить, чтобы масса не пригорала. Икра готова, как только растительное масло всплывет наверх (примерно через 40 минут)

В этом случае получится овощной гарнир.

Если хотите получить икру, то перед тем, как все сложить в таз, надо все компоненты пропустить через мясорубку.

206. Икра пикантная (из соленых огурцов вместо баклажанов).

красные томаты 1 кг,
репчатый лук 1 кг,
морковь 1 кг,
болгарский перец 1 кг,
соленые огурцы или зеленые томаты 5 кг.

1. Все ингредиенты, кроме огурцов или зеленых томатов, мелко нарезать.
2. Слегка обжарить на подсолнечном масле.
3. Добавить огурцы или зеленые томаты, все тщательно перемешать, досолить по вкусу и дотушить до готовности.

207. Икра из запеченных баклажанов с чесноком.

баклажаны 3 кг,
репчатый лук 1 кг,
болгарский перец 1 кг,
чеснок 6 долек средней величины.

1. Баклажаны запечь в духовке и очистить.
2. Все остальные овощи мелко нарезать.
3. Чеснок пропустить через чесночницу.
4. Залить кипящим подсолнечным маслом (1–2 стакана).
5. Разложить по банкам и закатать.
6. Медленно остудить под одеялом, не переворачивая.

Хранить в холодильнике.

208. Баклажаны в растительном масле (без добавок).

баклажаны средней величины 3 штуки,
растительное масло 150 г,
9 % уксус 1 столовая ложка,
соль по вкусу.

1. Баклажаны запечь, очистить, выложить на доску под гнет.
2. Когда стечет сок – изрубить сечкой.
3. Добавить соль и уксус, все перемешать.
4. Залить кипящим растительным маслом.
5. Сразу разложить по банкам и закатать.
6. Остудить под одеялом, не переворачивая.

Вместо уксуса можно использовать лимонную кислоту (треть чайной ложки) или сок одного лимона.

Хранить в холодильнике.

209. Баклажанная икра без болгарского перца.

баклажаны 3–5 кг,
репчатый лук 1 кг,
морковь 1 кг,
красные томаты 2–3 кг.

1. Нарезать молодые не запеченные баклажаны, пересыпать солью и оставить постоять 3–4 часа.
2. Нашинковать морковь.
3. Тонко нарезать репчатый лук.
4. Нарезать томаты.
5. Отжать сок из баклажанов, выложить их на сковороду, добавить остальные ингредиенты, перемешать и обжаривать на растительном масле в течение получаса.
6. Разложить по банкам, закатать, закутать в одеяло, не переворачивая, остудить.

Хранить в холодильнике.

210. Баклажанная икра с луком и перцем без моркови и томатов.

баклажаны 3 кг,
сладкий перец 0,5 кг,
репчатый лук 0,5 кг,
чеснок 3 головки,
подсолнечное масло б ст. л.,
соль, молотый перец по вкусу,
немного лимонной кислоты.

1. Запечь баклажаны в духовке, снять кожицу.
2. Пропустить баклажаны вместе с сырым луком и болгарским перцем через мясорубку.
3. Тушить до готовности на подсолнечном масле.
4. Добавить пропущенный через чесночницу чеснок, соль, молотый черный перец, 1 ч.л. лимонной кислоты и перемешать.
5. Разложить по банкам, закатать и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

211. Баклажаны в томатном соусе без моркови и перца.

баклажаны 5 кг,
репчатый лук 170 г,
красные томаты 2 кг,
сахар 120 г,
соль 90 г,
зелень петрушки 80 г,
зелень сельдерея 80 г,
растительное масло 200 г,
черный перец 10 горошин.

1. Нарезать баклажаны кружочками, толщиной 1 см.

2. Сложить в кастрюлю, пересыпать солью, дать настояться 20 минут.

3. Вынуть из рассола и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

4. Разложить баклажаны по литровым банкам (600 г на банку).

5. Ошпарить томаты, снять кожицу, нарезать и прокипятить со специями.

6. Залить кипящей смесью баклажаны (400 г на банку) и закатать.

8. Остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Вместо томатов можно использовать томатную пасту, разведенную водой или томатный сок. Если банки перед закаткой стерилизовать 15 минут и потом закатать, то можно хранить их при комнатной температуре.

212. Баклажаны кружочками.

5 кг баклажан,
1 кг болгарского перца,
1 кг моркови,
1–2 стручка острого перца,
300 г чеснока,
0,5 растительного масла, 0, 5 л 9 % уксуса,
3 столовые ложки соли.

1. Молодые баклажаны нарезать кружочками и слегка обжарить с двух сторон.

2. Через мясорубку пропустить сладкий и острый перец, морковь, чеснок, залить растительным маслом и уксусом. Хорошо перемешать.

3. В стерильные банки закладывать слоями баклажаны и кашицу.

4. Стерилизовать 20 по минут литровые банки или по 10 – пол литровые, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

213. Закуска из баклажанов для недолгого хранения.

5 кг баклажанов,
1 кг зелени (укроп, петрушка, сельдерей, кинза),
1 стакан очищенного чеснока,
1 стручок горького перца,
1 стакан 9 % уксуса,
2 стакана растительного масла,
2–3 столовые ложки соли.

1. Подержать в кипятке, слегка остудить и снять кожицу.
2. Мелко нарезать и бланшировать в кипятке 2 минуту, откинуть на дуршлаг, остудить.
3. Промытую зелень, горький перец и чеснок пропустить через мясорубку, добавить к баклажанам, посолить, добавить растительное масло, соль и уксус. Тщательно перемешать.
4. Разложить по банкам, закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

Рецепт О. В. Студеновской

Примечание: приготовленные таким способом баклажаны приобретают вкус грибов.

Баклажаны не содержат большого количества питательных веществ, поэтому незаменимы для людей с избыточным весом. Однако они содержат большое количество меди, поэтому рекомендуются для людей, особенно детей и беременных женщин, страдающих малокровием. Кроме того. в них есть вещества, снижающие уровень холестерина в крови, а потому рекомендуется больным атеросклерозом.

214. Фаршированные томаты.

Первый способ.
4 спелых плотных томата,
1 зубчик чеснока,
150 г петрушки,
1 столовая ложка растительного масла,
немного соли.

1. Вымыть и обтереть томаты. Срезать верхушки, чайной ложкой удалть семена и жидкость из семенных коробочек, посолить.
2. Чеснок очистить и растереть с солью.
3. Петрушку вымыть, обсушить на полотенце, мелко нарезать и смешать с чесноком и растительным маслом.
4. Заполнить томаты этой смесью.
5. Дасть настояться 2–3 часа.

Второй способ.
4 томата,
2 зубчика чеснока,
пучок укропа,
немного соли.

1. Вымыть и обтереть томаты, срезать верхушки и положить рядом. Срезы немного посолить.
2. Чеснок очистить и растолочь с солью.
3. Укроп вымыть, просушить на полотенце, мелко нарезать.
4. Смешать чеснок с укропом, выложить на томаты, слегка посолить крышечки накрыть ими томаты.
5. Поставить на блюдо и через 15 минут выставить в холодильник на 3–4 часа.

Третий способ.
4 томата,
2 яйца,
головка репчатого лука или пучок зеленого,
2 столовы ложки сметаны или майонез.

1. Вымыть томаты, обтереть, срезать верхушки, вынуть земена и жижиу из семенных коробочек.
2. Отварить яйца вкрутую, охладить в воде, очистить и мелко нарубить.

3. Репчатый лук мелко нарезать, прокатать с солью скалкой.

4. Смешать яйца с луком, заправить сметаной и начинить томаты. Подавать к столу можно сразу, а можно 2–3 часа подержать в холодильнике.

Примечание: вместо репчатого можно мелко нарезать зеленый лук, немного посолить, а вместо сметаны можно использовать майонез, тогда лук можно не солить.

215. Икра из томатов.

томаты 5 кг (половина красные, половина зеленые),
болгарский перец 1,5 кг (перец можно заменить морковью в том же количестве),
репчатый рук 1 кг,
подсолнечное масло 1 стакан,
чеснок 2–3 зубчика,
0,5 стручка красного горького перца,
укроп и петрушка по 50 г,
соль по вкусу.

1. Нарезать и потушить в подсолнечном масле отдельно томаты, лук и перец.
2. Смешать все вместе, добавить укроп, петрушку, горький перец, чеснок, соль и дотушить еще 5 минут.
3. Разложить по банкам, закатать и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

216. Томаты по московски.

1,5–1,8 кг красных томатов,
1 болгарский перец,
300 г репчатого лука,
пол стакана 9 % уксуса,
10 чайных ложек соли,
15 чайных ложек сахара,
3–4 головки чеснока,
2–3 веточки сельдерея.

1. На дно трехлитровой банки плотно уложить слой томатов небольшого размера.
2. Во все щели затолкать очищенные зубчики чеснока.
3. Нарезать кольцами лук, сельдерей и уложить сверху на томаты.
4. Снова плотно уложить слой томатов, заталкивая во все щели чеснок и сверху слой лука с сельдереем.
5. На самом верху банки обязательно должен быть разрезанный на полоски перец.
6. Банка должна быть набита битком. Залить кипятком, накрыть крышкой и выдержать 10 минут. Если воды вошло 1 л, значит, банка заполнена правильно.
7. Воду слить в кастрюлю, (накрыть банку крышкой), поставить на огонь, добавить соль, сахар, как только прокипит 1 минуту, снять с огня, влить уксус, размешать и залить томаты. Закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Рецепт Л. И. Шабашевой

217. Десертные томаты.

1 кг красных крепких томатов (2 литровые банки),
1 луковица,
2 лавровых листа,
4–6 горошин черного перца,
2–4 горошины душистого перца,
2 гвоздики,
1 столовая ложка соли,
3–4 столовых ложки сахара,
1 столовая ложка растительного масла,
1 столовая ложка 9 % уксуса.

1. Разрезать томаты на 2–4 части.

2. Нарезать кольцами репчатый лук.

3. Уложить на дно литровых банок лавровый лист, перец, томаты, сверху лук и залить горячим маринадом, накрыть крышками, стерилизовать 10 минут, закатать, перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом.

Для приготовления маринада: вскипятить 1 л воды, добавить перец, гвоздику, соль, сахар, подсолнечное масло, прокипятить 6–7 минут. Снять с огня, добавить уксус, размешать.

Рецепт Л. И. Шабашевой

218. Томаты в горячем засоле (без уксуса).

500 г томатов,
пучок укропа,
головка чеснока,
небольшой корешок хрена,
1 столовая ложка сахарного песка,
1 столовая ложка соли.

1. Очистить чеснок, нарезать вымытый и подсушенный на полотенце укроп, нарезать очищенный корешок хрена.

2. Сложить плотно в стерильную банку чистые некрупные томаты, перекладывая их укропом, чесноком и хреном.

3. Залить кипящим рассолом, накрыть крышкой, настоять 10 минут, рассол слить и снова довести до кипения (банку держать под крышками) и залить томаты.

4. Закатать, перевернуть на крышку, остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

Рецепт Т. И. Прохоровой

219. Репчатый лук в соке томатов.

2 кг томатов,
600 г репчатого лука,
100 сахара,
3 чайных ложки соли,
половина чайной ложки молотого черного перца,
4 столовые ложки 9 % уксуса.

1. Очистить и нарезать кольцами репчатый лук.
2. Нарезать томаты, перемешать с луком.
3. Добавить сразу все специи, прокипятить 30 минут.
4. Разлить по банкам, закатать, перевернуть на крышки и остудить под одеялом.

Рецепт Л. П. Руденко

220. Томаты в меду.

1 кг мелких красных томатов (на 2 литровые банки),
1 л воды,
1 столовая ложка меда,
1 столовая ложка сахара,
1 столовая ложка соли.

1. Сложить вымытые мелкие красные томаты в стерильные банки и залить кипящим рассолом.

2. Накрыть крышками и стерилизовать 10 минут литровые банки, 5 минут – пол литровые.

3. Закатать, перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Для приготовления рассола: в 1 л воды добавить мед, соль, сахар и прокипятить 5–7 минут.

Рецепт Л. П. Руденко

221. Зеленые томаты с чесноком.

1 кг мелких зеленых томатов (на 2 литровых банки),
3–4 головки чеснока,
1 столовая ложка соли с верхом.

1. Срезать с томатов «крышечки» (место прикрепления плодоножки).
2. Очистить чеснок и вложить в каждый томат по зубчику (крупные зубцы резать пополам).
3. Залить банки кипящим рассолом.
4. Сразу же закатать, перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Рецепт Н. Г. Ажоткиной

222. Томаты в желатиновом желе.

1 кг красных томатов,
1 головка репчатого лука,
1 л воды,
0,5 ст. 9 % уксуса,
1,5 ст. л. соли,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. желатина.

1. Желатин залить стаканом холодной кипяченой воды на 1 час.

2. Уложить в банки очищенные от кожицы и разрезанные пополам томаты по плечики банок.

3. Сверху уложить нарезанный кольцами лук.

4. Оставшиеся 750 г воды прокипятить 10 минут, добавив 1 лавровый лист, 1 гвоздику и 2 горошины черного перца, соль и сахар, снять с огня добавить уксус и разогретый желатин, тщательно размешать.

5. Залить томаты, прикрыть крышками, стерилизовать 15 минут литровые банки, закатать, перевернуть на крышки и медленно остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

223. Засолка зеленых томатов.

зеленые томаты 2 кг,
болгарский перец 4–5 штук,
чеснок 2 головки,
укроп большой пучок (40 г),
соль 2–3 ст. л. по вкусу.

1. Укроп, чеснок, болгарский перец пропустить через мясорубку, добавить соль и все перемешать.

2. Разрезать томаты пополам. сложить в посуду для квашения слой томатов разрезами вверх, пересыпать приготовленной заправкой.

3. Накрыть срезами томатов заправку, пересыпать заправкой.

4. Снова слой томатов разрезами вверх и так далее.

5. Положить перевернутую тарелку на томаты и поставить на нее сверху гнет.

6. Поставить в теплое место для квашения на 3–4 дня, как только появится пена и кисловатый запах, гнет снять, томаты плотно уложить в банки, залить образовавшимся рассолом и закатать.

Хранить в холодильнике или на холоде.

Оставшимся после употребления томатов рассолом можно заправлять кислые щи, рассольники и солянки.

Рецепт Г. С. Осиповой.

224. Фаршированные зеленые томаты.

зеленые томаты 1 кг,
чеснок 2–3 головки,
болгарский сладкий перец 15 штук,
пучок петрушки,
1–2 веточки мяты,
соль 3 ч. л.,
9 % уксус полстакана.

1. Срезать верхушку у томатов, вынуть ложкой сердцевину.
2. Из сердцевины томатов, чеснока, перца, петрушки и мяты приготовить фарш, все пропустив через мясорубку.
3. Начинить смесью томаты и накрыть срезанными верхушками.
4. Выложить нафаршированные томаты в банки, каждый ряд посолить.
5. В заполненные банки добавить уксус так, чтобы заполнить все пустоты и покрыть содержимое.
6. Закрыть крышками.

Хранить в холодильнике или в холодном месте.

225. Варенье из физалиса или зеленых томатов.

1 кг томатов или физалиса,
1,2 кг сахара,
1 ст. воды.

1. Опустить плоды в горячую воду и проварить 12 минут.
2. Воду слить, плоды охладить.
3. Залить холодным сахарным сиропом и дать настоятся сутки.
4. На другой день сироп слить, проварить и горячим сиропом залить плоды.
5. Через сутки процедуру повторить и доварить варенье до готовности на очень маленьком огне.
6. Разложить по банкам, закрыть и хранить в прохладном месте.

Томаты полезны при пониженной кислотности желудка, усиливают выделение желудочного сока, благоприятно действуют на сердечно-сосудистую систему.

226. Капустно-овощное ассорти для быстрого использования.

кочанная капуста 5 кг,
репчатый лук 1 кг,
болгарский перец 1 кг,
морковь 0,5 кг,
9 % уксус 0,5 л,
растительное масло 0,5 л,
соль 4 ст. л.,
сахар 300 г.

1. Нашинковать лук, перец, морковь и капусту.
2. Добавить соль, сахар, масло, уксус, перемешать.
3. Подержать три дня в тепле, затем разложить по банкам и накрыть полиэтиленовыми крышками.

Хранить в холодильнике.

227. Ассорти с капустой для хранения в холодильнике.

кочанная капуста 2 кг,
свекла 2 кг,
морковь 3 кг,
чеснок 3 крупных зубчика.

1. Сырую свеклу и капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, чеснок пропустить через чесночницу.

2. Все перемешать и залить кипящим рассолом.

3. Остудить, разложить по банкам.

Хранить в холодильнике. Использовать в течение трех месяцев.

Для приготовления рассола на 1 л воды взять 1 ст. сахара, 3 ст. л. соли без верха, 2–3 гвоздики, 4–5 горошин черного перца, вскипятить, снять с огня, добавить 0,5 ст. 9 % уксуса.

228. Пикантный салат из капусты для быстрого употребления.

кочанная капуста 1,5–2 кг,
яблоки антоновские 3–4 штуки,
морковь средней величины 3–4 штуки,
тыква 300–400 г,
лимон 1 шт.,
репчатый лук 2 среднего размера луковицы,
свекла 2 некрупных корнеплода,
соль 2 столовая ложка,
сахар 2 столовая ложка.

1. Срезать макушку у кочана капусты весом 1,5–2 кг.
2. Нашинковать очень тонкими, длинными полосками.
3. Посолить, перетереть капусту руками.
4. На крупной терке нашинковать яблоки и морковь.
5. Тыкву нарезать длинными, узкими полосками.
6. Снять цедру с лимона, очистить от белого волокна, выжать сок.
7. Тонко нарезать лук.
8. Натереть сырую свеклу на мелкой терке и отжать сок, добавить сахар.
9. Все смешать вместе, заправить растительным маслом.
10. Разложить по банкам.

Хранить в холодильнике.

Если вы любите более острую пищу – добавьте по своему вкусу лимонную кислоту или столовый уксус.

Рецепт Ф. П. Ивашкиной

229. Быстрая засолка капусты.

капуста белокочанная 4 кг,
морковь 1 кг,
вода 1 л,
соль 1,5 ст. л.,
сахар 0, 5 ст.

1. Нашинковать капусту и морковь, плотно утрамбовать в трехлитровые банки.

2. Растворить соль в литре воды и влить раствор в банки (если воды мало, то ее добавить, не добавляя соли.

3. Через три дня рассол слить, добавить в него сахар, растворить и снова влить в капусту, через три часа капуста готова к употреблению.

Хранить в холодильнике. Банки во время квашения надо ставить в тазики, поскольку из банок может вытечь рассол через верх, а он потребуется для раствора сахара.

230. Капуста по мексикански для быстрого употребления.

3 кг капусты,
3 головки чеснока,
пучок укропа,
1 л воды,
стакан сахара,
неполный стакан растительного масла,
2 столовые ложки соли.

1. Очистить и нарезать чеснок.
2. Вымыть и нарезать укроп.
3. Капусту нашинковать, сложить в емкости, переслаивая чесноком и укропом.
4. Залить кипящим рассолом, поставить под гнет. Через 3–4 дня капуста готова.
5. Разложить по банкам, накрыть крышками и хранить в холодильнике.

Для приготовления рассола: в 1 л воды добавить сахар, соль, растительное масло, прокипятить 8-10 минут.

Рецепт Т. Н. Прохорова

231. Осенний салат.

7 кг капусты,
2 кг сладкого болгарского перца,
300 г горького перца,
500 г чеснока,
1 кг моркови,
2 кг репчатого лука,
1–2 стакана 9 % уксуса,
7 столовых ложек соли.

1. Нашинковать капусту, посолить, перетереть руками, чтобы дала сок.

2. Все остальное мелко нарезать, смешать с капустой.

3. Залить уксусом, перемешать и сложить в ведро под гнет.

Через 2–3 дня можно разложить по стеклянным банкам, закатать и хранить в холодном месте.

Рецепт Л. А. Рожновой

232. Зимний салат.

1 кочан капусты,
1,5 кг красных томатов,
0,5 кг моркови,
0,5 кг болгарского перца,
150 г сахара,
150 растительного масла,
100 г 9 % уксуса,
1 столовая ложка соли с верхом.

1. Морковь натереть на крупной терке.
2. Капусту нашинковать.
3. Перец нарезать тонкой соломкой.
4. Томаты разрезать на 4–6 частей.
5. Внести все остальные ингредиенты, все перемешать и тушить 20 минут на малом огне, помешивая.
6. Разожить по стерильным банкам и остудить под одеялом.

Рецепт Л. П. Руденко

233. Консервирование зеленых бобов.

1 кг бобов,
20 г пополам укропа и петрушки,
соль по вкусу.

1. Бобы вылущить из стручков, обдать кипятком.
2. Зелень перебрать, вымыть, нарезать.
3. Сложить в стерильные банки бобы, переслаивая их зеленью.
4. Залить кипящей подсоленной по вкусу водой, добавив в каждую литровую банку лимонную кислоту на кончике ножа.
5. Закатать, остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Бобы консервирую, когда они еще совсем зеленые.

234. Желе из слив.

2 кг слив,
15 г желатина,
1, 5 стакана воды,
цедра одного лимона.

1. Замочить желатин в холодной кипяченой воде на час.
2. Сливы залить водой, добавить лимонную цедру и варить 30 минут в закрытой посуде.
3. Полученную массу слегка остудить и протереть сквозь сито.
4. Добавить разведенный желатин, пока масса еще горячая, добавить 2 столовые ложки сахара, перемешать, поставить на огонь и довести до кипения. Все время размешивая.
5. Разлить по формам, остудить.

235. Мармелад из слив с яблоками.

1 кг очень спелых слив (даже перезрелых),
200 г яблок, или стакан сока красной смородины,
600–800 г сахара,
200 г воды.

1. Удалить косточки из слив.
2. Нарезать яблоки, вырезав сердцевину.
3. Все сложить в кастрюлю, добавить воду, сахар и варить до мягкости.
4. Протереть сквозь сито. Доварить до загустения, все время размешивая.
5. Выложить массу нп противень, покрытый промасленной калькой, слоем 2–3 см, подсушить в духовке. С приоткрытой дверцей, чтобы испарилась лишняя влага.
6. Вынуть из духовки, дать застыть, нарезать на пластинки, кубики, ромбики, пересыпать сахарной пудрой.
7. Сложить в коробки из-под конфет и хранить в сухом месте.

Примечание: если вместо яблок использовать сок красной смородины, то его следует добавлять к охлажденному пюре из слив, тщательно размешать и снова варить до готовности, все время размешивая, пока масса на начнет отставать от стенок посуды.

Рецепт М. Я. Туркиной.

236. Сливовые повидло и джем.

1 Из плодов удалить косточки, уложить в эмалированную кастрюлю.

2. Уварить в течение 15 минут на слабом огне.

3. Массу в горячем виде разложить по стерильным банкам, закрыть стерильными крышками и закатать.

Такое хранение слив очень удобно, так как в любой момент заготовку можно использовать для приготовления повидла или джема.

237. Заготовка из слив без сахара.

Удалить косточки из слив, сложить с эмалированную кастрюлю, поставить на слабый огонь и уварить в течение 15 минут.

Горячую массу разложить по стерильным банкам, закатать и остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

В любой момент можно добавить сахар и сварить повидло или джем.

238. Варенье из слив.

1 кг слив,
800 г сахара.

1. Разрезать сливы пополам, вынуть косточки.
2. Пересыпать слоями сахаром и оставить постоять на 2–3 часа.
3. Поставить на небольшой огонь, довести до кипения, снять с огня. Дать остыть.
4. Повторить эту процедуру еще два раза (иначе со слив слезет кожица).
5. С четвертого раза довести до кипения, прокипятить 5 минут.
6. Разложить в горячем виде по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом, не переворачивая на крышки. Хранить в прохладном месте.

239. Ткемали из слив.

Первый рецепт

1. Сливу без косточек пропустить через мясорубку и варить около 40 минут на небольшом огне.

2. Укроп, петрушку, кинзу, сельдерей, базилик (всего понемногу), вымыть, нарезать, добавить в сливовую массу.

3. Соль, сахар, молотые зерна кинзы, черный молотый перец, мелко нарезанный чеснок по вкусу всыпать в массу, перемешать, довести до кипения и сразу разложить по небольшим стерильным баночкам.

4. Закатать, охладить под одеялом и хранить в холодильнике.

Второй рецепт

1 кг красной алычи,
0,5 стакана рубленой кинзы,
300 г чеснока,
700 г томатной пасты,
1,5 стакана сахара,
2 столовые ложки соли,
стручок красного жгучего перца.

1. Смешать алычу с кинзой и прокипятить 20 минут.

2. Протереть через дуршлаг.

3. Чеснок пропустить через чесночницу, растолочь перец, добавить в массу, внести сахар, соль, томатную пасту и варить еще 20 минут.

4. Разложить по маленьким стерильным баночкам. Закатать крышками, перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Рецепт Л. Ф. Тепцовой

240. Домашние оливки.

1 кг ягод терна,
3 стакана воды,
2 стакана 9 % уксуса,
1 столовая ложка соли,
1 чайная ложка сахара,
2 лавровых листа,
2 веточки эстрагона.

1. Ягоды терна бланшировать в кипящей воде 2 минуты, откинуть на дуршлаг.

2. Приготовить маринад: вскипятить 3 стакана кипящей воды, с сахаром, солью и уксусом.

3. Всыпать ягоды в кипящий маринад и варить 30 минут на слабом огне.

4. Слить маринад в чистую посуду и поставить на огонь.

5. Вымыть эстрагон, обсушить на полотенце. Нарезать.

6. В пол литровые баночки положить по лавровому листку и поровну зелени эстрагона, заполнить терном банки по плечики и залить кипящим маринадом, прикрыть крышками, через 5 минут слить и снова довести маринад до кипения. Повторить еще 2 раза. Закатать, перевернуть банки на крышки. Остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Рецепт Л. Ф. Тепцовой

Глава 6. Что у нас в закромах?

Уж сентябрь наступил, а дел не впроворот. Только успевай поворачиваться, а еще и за грибами сбегать в лес охота. Хотя основные грибы уже прошли, но еще солонушек полный лес. В этой главе мы поместили все заготовки из грибов вместе (ради Вашего и нашего удобства), хотя и следовало часть рецептов вынести в август. Созрели осенние фрукты, лесные ягоды, облепиха, рябина, арония, айва, да и овощи следует на зиму заготовить. Вот и приступаем к квашению.

241. Грибной молочный суп.

На 100 г грибов треть литра воды,
две трети литра молока,
1 столовая ложка манной крупы,
2 среднего размера картофелины,
1 морковка,
немного свежей капусты,
по одной веточке укропа и петрушки.

1. Крепкий белый или красный гриб вымыть, почистить и нарезать лоитиками.
2. Налитьв них воду и отварить.
3. Вынуть грибы шумовкой и положить на тарелку.
4. Очистить и нарезать картофель и морковь, тонко нашинковать капусту и все опустить в грибной отвар.
5. Варить овощи 10 минут, затем долить молоко, и как только, закипит, добавить манную крупу, доварить до готовности.
6. Грибы обжарить на сливочном масле и опустить в суп, посолить по вкусу, затем добавить сахар на кончике ножа.
7. Вымыть зелень, дать стечь воде и мелко нарезать, заправить суп перед подачей на стол.

Рецепт Г. Я. Шошминой

242. Греча с луком и грибами.

1 стакан гречи,
2 луковицы,
5–6 грибов (не солонушек), можно сушеных,
3 стакана воды,
2 столовые ложки сливочного масла или маргарина,
2 столовые ложки 9 % уксуса соль и укроп по вкусу.

1. Грибы промыть (если сушеные, то замочить на 30–40 минут), изрубить сечкой.

2. Лук очистить, нарезать, слегка обжарить на масле.

3. Грибы с луком сложить на дно кастрюли, сверху высыпать предварительно перебранную и промытую гречу, залить горячей водой, посолить, посыпать нарезанным укропом.

4. Довести до кипения и варить 3–4 минуты, снять с огня, накрыть крышкой и настоять 15–20 минут, закутав полотенцем.

5. Выложить на блюдо, обрызгать уксусом, накрыть марлей и поставить в микроволновку (или духовку) до готовности.

243. Деликатесные грибы быстрого приготовления (из французской кухни).

0,5 кг белых грибов или шампиньонов,

1 столовая ложка лимонного сока,

4 столовые ложки оливкового (или любого растительного рафинированного масла).

3 столовые ложки нарезанного репчатого лука,

4 столовые ложки лимонного сока,

2 столовые ложки коньяка,

2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, Соль, перец по вкусу.

1. Очистить и промыть грибы, отделить шляпки от ножек, замочить шляпки на несколько минут в воде с добавлением 1 столовой ложки лимонного сока. Затем воду слить. Шляпки грибов насухо обтереть.

2. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить в масле 3 минуты.

3. Сложить шляпки на лук и жарить 2 минуты.

4. Добавить лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу, уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить еще 5 минут.

5. Вымыть, просушить на полотенце петрушку, мелко нарезать.

6. Снять грибы с огня, влить коньяк, всыпать петрушку, все размешать, дать остыть и поставить в холодильник на 3 часа.

Из оставшихся грибных ножек сварить грибной суп: нарезать, залить водой, объемом в 5 раз больше объема грибов, всыпать 1 столовую ложку промытой перловки и варить до готовности, посолить по вкусу, добавить мелко нарезанный картофель и нашинкованную на крупной терке морковь, мелко нарезанный репчатый лук. При подаче на стол заправить нарезанными петрушкой и укропом и сметаной.

244. Грибная икра из сушеных грибов.

200 г сушеных грибов,
4 луковицы,
соль, перец по вкусу.

1. Сушеные грибы промыть водой, замочить на 20 минут, еще раз промыть и залить водой. Поставить вариться.

Отварные грибы вынуть шумовкой, остудить. Отвар использовать для приготовления супа, как рассказано в предыдущем рецепте, добавив немного мелко нарезанных отварных грибов.

2. Очистить и мелко нарезать репчатый лук. Половину обжарить на рафинированном растительном масле.

3. Грибы вместе с сырым и жареным луком мелко изрубить сечкой (или пропустить через мясорубку).

4. Посолить, поперчить по вкусу, хорошо размешать и заправить растительным маслом.

Держать в холодильник, использовать в течение 10 дней. Подавать в качестве гарнира, приправы к отварному картофелю или просто использовать для бутербродов. Это вкусно.

245. Жареные грибы.

Молодые крепкие грибы, очистить. Промыть, млко нарезать, положить на сковороду и жарить, пока не уйдет сок.

Затем добавить отдельно пожаренный мелко нарезанный репчатый лук, посолить по вкусу, растительное масло и дожарить до готовности.

246. Грибы тушеные с картошкой в сметане.

Староватые грибы жарить так, как указано в предыдущем рецепте, нельзя. Это же относится и так называемым полусъедобным грибам, их сначала надо вычистить. Вымыть и отварить целиком в подсоленной воде, снимая пену шумовкой. Воду слить, а грибы нарезать и положить на сковородку тушиться. Добавить мелко нарезанный и обжаренный отдельно лук, сырой нарезанный пластинками картофель, залить сметаной, если надо подсолить, и дотушить до готовности.

247. Сыроежки, запеченные в тесте.

Крупные крепкие осенние сыроежки вымыть, отделить шляпки от ножек. Очистить шляпки от кожицы, слегка посолить, обвалять в муке, затем в сбитом яйце, снова в муке и взбитом яйце, затем выложить на разогретую с растительным маслом сковороду и хорошо подрумянить с одной стороны. Затем перевернуть на другую сторону, уменьшить огонь, накрыть крышкой и дожарить до готовности. Это очень аппетитное блюдо, не сказать, чтобы очень напоминало телятину, но все же….

248. Грибная селянка-салат для быстрого использования.

грибы 2 кг,
кочанная капуста 1,5 кг,
морковь 1 кг,
репчатый лук 0,5 кг.

1. Молодые грибы почистить.
2. Все мелко нашинковать и тушить на растительном масле около часа.
3. Посолить по вкусу.
4. Разложить в горячем виде по банкам, закатать.

Хранить в холодильнике, использовать в течение двух недель. Можно использовать, как в горячем, так и в холодном виде.

Рецепт Н. И. Дьяченко

249. Грибы, отваренные в собственном соку.

1. Грибы (молодые, крепкие) почистить, вымыть, мелко нарезать.

2. Положить на сковороду, посолить по вкусу, жарить на небольшом огне в собственном соку до полусухого состояния.

3. Плотно уложить в банки, закатать.

Хранить в холодильнике. Зимой использовать, как свежие грибы.

Рецепт М. Ф. Березиной

250. Грибы с лимонной кислотой для зимнего хранения.

1–2 кг крепких грибов
1 л воды
1 ст. л. соли
5 г лимонной кислоты

1. Грибы, промыть, очистить, каждый гриб нарезать и сразу опустить в подкисленную лимонной кислотой воду (2 г на 1 л воды).

2. Поставить на огонь, добавить еще 3 г лимонной кислоты, столовую ложку соли, варить, снимая пену.

3. Как только грибы опустятся на дно, снять с огня, разложить по банкам, залить этим раствором или сварить свежий в той же пропорции, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике. Использовать, как свежие.

Примечание. Отваренные грибы можно вынуть шумовкой, дать стечь воде, сложить в двойные полиэтиленовые пакеты, завязать и хранить в морозильнике.

251. Грибы, жаренные для зимнего хранения.

Плотные грибы вымыть, очистить, мелко нарезать, обжарить в собственном соку, добавить растительное масло и репчатый лук по вкусу, посолить и дожарить до полной готовности. Разложить по банкам, закатать, медленно остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике. Грибы перед употреблением еще раз обжарить.

252. Скоростная засолка грибов.

1 л отварных грибов,
1 ст. л. соли,
1 ст. л. 9 % уксуса.

1. Любые съедобные грибы опустить в кипящую воду, слегка отварить, снимая пену.
2. Лишнюю воду слить, оставив ее вровень с грибами.
3. Добавить соль и уксус, если вкус вас не удовлетворяет, добавьте соли и уксуса по своему вкусу.
4. Кипятите грибы 20 мин.
5. После остывания грибы сразу можно употреблять в пищу.
6. Если хотите сохранить соленые грибы для зимнего употребления, то в горячем виде разлейте содержимое по банкам, закатайте крышками, медленно остудите под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Для соления можно использовать грибы, выпускающие млечный сок (серушки, горькушки и так далее), но в этом случае их надо предварительно дважды отваривать в воде, каждый раз сливая воду и заливая свежую, затем дальше действовать по данному рецепту.

При подаче на стол можно добавлять нарезанную петрушку, зеленый и репчатый лук, заправлять растительным маслом или сметаной.

Рецепт Н. М. Митрофановой

253. Грибы соленые.

Серушки, горькушки, валуи, белые и черные грузди, волнушки, рыжики очистить, вымыть и залить большим количеством воды. Воду три – четыре раза поменять в течение двух дней. Вместо этого, серушки, горькушки.

Валуи можно 2 раза отварить, каждый раз сливая воду. Грузди и рыжики только вымачивают, а волнушки можно только вымыть, обтереть и засолить всухую.

Остальные грибы (подосиновики, белые, подберезовики, сыроежки, маслята, и другие только чистить, мыть отварить в кипящей воде 3–4 минуты, снимая пену, затем сразу откинуть на дуршлаг. Подготовленные грибы сложить в стеклянные банки, пересыпая солью, мелко нарезанным чесноком, лавровыми листьями. Можно добавлять листья черной смородины, эстрагон, тимьян, иссоп и другие пряности. Грибы требуют много соли: 3 столовые ложки на каждый кг грибов. Уплотнить грибы, как можно сильнее, положить сверху лист хрена и закатать банки. Хранить в холодильнике.

254. Грибы маринованные.

Годятся любые грибы, кроме солонушек. Особенно вкусны маслята и опята, а также белые и красные. Мариновать лучше небольшие молодые грибочки. Их надо очистить, промыть, опустить в кипящий маринад: на каждый литр воды, потребуется столовая ложка соли, столовая ложка сахара, 3–4 горошины черного перца, лавровый лист и обязательно 4–5 гроздичек, Можно добавить кардамон, немного корицы. Прокипятить грибы 7-10 минут, снять с огня, добавить по одной столовой ложке 9 % уксуса на каждый литр заправки или треть чайной ложки лимонной кислоты, размешать. Грибы уложить в горячем виде по стерильным банкам, залить этим же горячим маринадом, положить сверху пару листков смородины и закатать, перевернуть банки на крышки и остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Примечание: тот, кто любит более острые маринады, может увеличить количество уксуса на литр рассола до трех столовых ложек и соответственно брать такое же количество сахара. Точно так же маринуют крыжовник, черную смородину, физалис.

Предостережение: грибы вкусны, но они долго перерабатываются в желудке и тем, у кого есть проблемы с кишечно-желудочным трактом, а так же с поджелудочной железой или с желчным пузырем, их употреблять не рекомендуется.

255. Овощной салат на зиму.

морковь 1 кг болгарский перец 2 кг репчатый лук 2 кг красные томаты 3 кг растительное масло 300 г сахар 300 г
9 % уксус 300 г соль 100 г

1. Все нарезать и поставить настоятся 40 мин.
2. Поставить на огонь (без специй) и варить 20 мин.
3. Добавить специи, кроме уксуса, и варить еще 10 мин.
4. Снять с огня, добавить уксус, хорошо перемешать.
5. Разложить по банкам и закатать.

Хранить в прохладном месте.
Рецепт Г. Г. Последовой

256. Лечо без уксуса.

Первый способ:
3 кг томатов,
1 кг болгарского перца,
1 стакан сахара,
1 столовая ложка соли.

1. Половину томатов нарезать, перец нарезать соломкой.
2. Добавить соль и сахар, варить на малом огне 10 минут.
3. Вторую половину томатов положить в лечо целыми и варить еще 40 минут.
4. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.
Рецепт Л. П. Руденко.

Второй способ:
3 кг томатов,
1,5 кг болгарского перца,
7–8 зубчиков чеснока,
1 стакан сахара,
2 столовые ложки соли.

1. Половину томатов и перец нарезать кубиками, сложить в кастрюлю и кипятить 10 минут.
2. Вторую половину томатов разрезать пополам, чеснок очистить, измельчить, добавить сахар, соль и добавить в кипящую смесь. Кипятить еще 20 минут.
3. Разлить по стерильным банкам, закатать (можно использовать винтовые крышки), охладить под одеялом.

Хранить в холодильнике.
Примечание: если с томатов снять кожицу, предварительно их ошпарив кипятком, то лечо получится более нежным. Кто любит более соленую пищу, может увеличить вдвое дозу соли.
Рецепт Т. Н. Прохоровой

257. Лечо с уксусом.

1,5 кг томатов,
3 кг болгарского перца,
1 стакан растительного масла,
0,5 стакана сахара,
1 столовая ложка соли,
1 столовая ложка 9 % уксуса,
1–2 горошины черного перца,
пучок петрушки.

1. Пропустить томаты через мясорубку и варить 15 минут.
2. Нарезать перец кусочками и опустить, в кипящие томаты.
3. Добавить растительное масло, соль, сахар, черный перец, варить еще 30 минут.
4. Мелко нарезать петрушку, добавить в лечо, влить уксус и прокипятить 3–4 минуты.
5. Закатать в банки, остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

Рецепт О. Н. Тарасенко

258. Лечо болгарское.

болгарский перец 3 кг,
красные томаты 2 кг,
чеснок 150 г,
горький перец 1 штука,
пучок укропа, пучок петрушки,
200 г растительного масла,
сахар полстакана,
соль 2 столовая ложка,
9 % уксус полстакана.

1. Сладкий перец разрезать на длинные полоски.
2. Томаты опустить в кипяток, снять кожицу и пропустить через мясорубку вместе с чесноком и горьким перцем.
3. Зелень мелко нарезать.
4. Приготовить заправку из растительного масла, соли, сахара и уксуса.
5. Овощи перемешать, залить заливкой и проварить 20–30 мин.
6. Разложить по банкам, закатать, накрыть одеялом, не переворачивая, охладить.

Хранить в прохладном месте.

259. Овощной салат «ЛЕТО».

красные томаты 3 кг,
болгарский перец 1,5 кг,
морковь 1 кг,
репчатый лук 1 кг,
соль 0,5 стакана,
сахар 0,5 стакана,
9 % уксус 1 стакан,
растительное масло 1 стакан.

1. Разрезать томаты на 6–8 частей.
2. Лук и перец нарезать кольцами.
3. Уложить в таз слоями, пересыпая крупной солью.
4. Оставить настояться на сутки в прохладном месте.
5. Слить в кастрюлю сок и на его основе приготовить маринад, добавив на два стакана сока соль, сахар и растительное масло, нагреть до кипения.
6. Снять с огня, влить уксус, хорошо все перемешать вместе с овощами.
7. Разложить по банкам 0,5 л., накрыть крышками и стерилизовать 10 мин.
8. Закатать.

Хранить при комнатной температуре.

Рецепт Н. С. Краюшкиной

260. Капустный зимний салат.

кочанная капуста (можно использовать ранние сорта) 2 кг,
огурцы 1 кг,
репчатый лук 1 кг,
морковь 1 кг,
сахар 4 столовая ложка,
соль 4 столовая ложка,
подсолнечное масло 0,5 стакан,
9 % уксус 1 стакан.

1. Кочанную капусту нашинковать и отжать руками, лук нарезать кольцами.
2. Морковь натереть на крупной терке.
3. Нарезать кружочками огурцы, не снимая кожицы.
4. Добавить в овощи сахар, соль, масло, перемешать.
5. Прокипятить 1–2 мин., снять с огня.
6. Добавить уксус, хорошо перемешать.
7. Разложить по банкам, закатать, медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Рецепт В. В. Шиловой

261. Томат и перец в лимонной кислоте.

красные томаты и болгарский перец брать поровну (по 750 г из расчета на 3 л),

для маринада взять 2 ч.л. лимонной кислоты, 2 столовых ложки соли 4

столовых ложки сахара (на 1,5 л воды).

1. На дно банок сложить несколько горошин черного перца, душистый перец, гвоздику 3 шт (по одной на литровую банку), 1 лавровый лист на банку, по веточке укропа, сельдерея и петрушки.
2. Слоями сложить нарезанные кружочками перец и томаты.
3. Вскипятить маринад и залить им овощи.
4. Накрыть крышками и пастеризовать 10 мин литровые банки, 30 мин. трехлитровые, закатать.

Хранить при комнатной температуре. Можно банки, не пастеризуя, сразу закатать и медленно остудить под одеялом. В этом случае их придется хранить в холодильнике.

262. Томаты с яблоками и луком.

красные томаты 1 кг,
репчатый лук 0.5 кг,
антоновские яблоки 0,5 кг,
подсолнечное масло 1 ст.,
соль 2 ст. л.,
сахар 3 ст. л.,
9 % уксус 2-3- ст. л. по вкусу.

1. Томаты и лук нарезать кружочками.
2. Яблоки натереть на крупной терке.
3. Сложить в кастрюлю слоями, добавить соль, сахар, масло и варить на небольшом огне 30 мин.
4. Снять с огня, разложить по банкам, добавить уксус, закатать.

Хранить в холодильнике.

263. Салат «Зимняя радость».

кочанная капуста 1 кг (из расчета на трехлитровую банку),
свежий огурец 2 штуки,
болгарский перец 3 штуки,
красные томаты 3 штуки,
репчатый лук 1 головка,
чеснок 1 головка,
морковь 2 штуки,
кабачок 2 кружочка.

1. Капусту нарезать крупными кусками и плотно заполнить одну треть трехлитровой банки.
2. Положить в банку вертикально огурцы.
3. Морковь разрезать вдоль пополам и затолкать по краю банки.
4. Перец разрезать на 4 части вдоль и затолкать вдоль края банки.
5. Луковицу положить в банку целиком.
6. Зубчики крупной головки чеснока очистить и положить в банку.
7. Красные томаты (3 среднего размера плотных плода) положить в банку.
8. Два кружочка кабачка разрезать пополам и положить в банку на самый верх.
9. Приготовить маринад, для чего на каждый литр воды надо взять 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, полстакана 9 % уксуса (на трехлитровую банку потребуется 1,5 л воды) и довести до кипения.
10. Залить кипящим маринадом банки до верха, накрыть крышками и стерилизовать 20 минут.
11. Банки закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Подавать к столу, красиво уложив все содержимое банки на большое плоское блюдо.

Рецепт М. Н. Поткиной

264. Тушеные овощи с фасолью для зимнего употребления.

1 кг красных томатов,
0,5 кг репчатого лука,
0,5 кг моркови,
0,5 кг болгарского перца,
1 л отварной фасоли,
0,5 л растительного масла,
4 столовые ложки сахара,
1 столовая ложка соли.

1. Отварить фасоль.
2. Морковь нашинковать на крупной терке и обжарить на растительном масле.
3. Мелко нарезать лук и перец и так же обжарить.
4. В миксере растереть томаты.
5. Заложить все овощи в фасоль, добавить соль, сахар, остатки растительного масла и варить, помешивая, на слабом огне примерно 40–45 минут.
6. Разложить по стерильным банкам, закатать. Хранить в холодильнике.

Рецепт И. Лапиной

265. Салат с фасолью.

2 кг красных томатов,
1 кг моркови,
1 кг лука,
1 кг перца,
1 стакан сахара,
2,5 столовые ложки 9 % уксуса или кофейная без верха ложечка лимонной кислоты,
1 стакан растительного масла,
2,5 столовые ложки соли,
3 стакана отварной фасоли.

1. Отварить фасоль.
2. В это время все нарезать, посолить, добавить сахар, соль, уксус и растительное масло.
3. Смешать с фасолью и варить еще примерно 30 минут.
4. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Рецепт Г. Л. Киселевой

266. Овощной салат с рисом (5 банок по 800 г).

Первый способ
3 кг красных томатов,
0,5 кг моркови,
0,5 репчатого лука,
6 болгарских перцев,
200–250 г риса,
0,5 л растительного масла
200 г сахара,
2 столовые ложки соли,
10 лавровых листа,
10 горошин черного перца.

1. Промыть рис.
2. Все овощи и лук пропустить через мясорубку.
3. Добавить все остальные ингредиенты, смешать с рисом и поставить на огонь.
4. Варить около часа. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.
Рецепт О. В. Студеновской

Второй способ
2 кг томатов,
1 кг моркови,
1 кг лука,
1 кг перца,
1 стручок горького перца (по желанию),
1 стакан сырого риса,
2 стакана растительного масла,
1 стакан сахара,
2 столовые ложки соли.

1. Лук и перец нарезать, морковь натереть на крупной терке, томаты пропустить через мясорубку.
2. Рис промыть.
3. Все перемешать, добавив соль, сахар, масло.
4. Варить 30 минут.
5. Разложить по банкам, закатать.

Хранить в холодном месте.

Рецепт Н. М. Михайловой

267. Салат «Праздничный».

Взять в равных количествах красные томаты,
репчатый лук,
огурцы,
болгарский перец.

1. Нарезать кольцами лук и перец, Огурцы – кружочками, томаты разрезать на 4–6 долек.

2. Все сложить в стерильную банку слоями.

3. Приготовить маринад: 2 стакана воды, 1 чайная ложка с небольшим верхом соли, одна треть стакана 9 % уксуса, черный перец 2–3 горошины, 1 лавровый лист, 2 гвоздики.

4. Маринад вскипятить, залить салат по плечики, накрыть крышкой, стерилизовать 7 минут.

5. Закатать, остудить под одеялом

Хранить в холодном месте.

Квашение и соление.

Необходимое количество соли в граммах на каждый кг различных овощей.

Овощи	Соль
Капуста 1 кг	1 ст. л.
Огурцы 1 кг	1-2 ст. л.
Томат 1 кг	1,5 ст. л.
Грибы 1 кг	3 ст. л.

Иногда при квашении капуста мягчает. Этому есть несколько причин и наиболее распространенная – использование капусты, предназначенной для длительного хранения, в частности сорта Амагер. Такая капуста имеет тонкие, плотные зеленоватые листья. Эти сорта тоже можно солить, но только гораздо позже, примерно в декабре-январе, поскольку в ней долго идет процесс образования сахаров. Осенью же следует солить сорта, предназначенные для квашения, обычно у них кочаны белые, хрустящие с толстыми сочными листьями. Другие причины того, что капуста становится мягкой:

избыток азота при выращивании;

перестаивание капусты в теплом помещении при квашении;

невыпущенные газы из нижних пластов при квашении;

попадание ее еще на грядке или при перевозке в сильные заморозки.

Из них самая нежелательная причина – избыток азота, поскольку капуста накапливает лишний азот в форме нитратов, которые вредны для человека.

268. Квашенная капуста.

капуста 5 кг,
морковь 1 кг.

1. Нашинковать капусту.
2. Натереть на крупной терке морковь.
3. Перемешать, посолить и перетереть руками.
4. Плотно уложить в тару, поставить сверху гнет и оставить в теплом месте для заквашивания.
5. Ежедневно гнет снимать, а капусту протыкать на всю глубину спицей, чтобы выпустить углекислый газ.

Когда капуста закваситься, ее надо убрать в холодное место.

Можно при заквашивании добавлять в капусту яблоки (лучше антоновские), половинки небольших кочанов капусты, клюкву или бруснику, тмин.

269. Тыква, квашенная по-фински.

тыква очищенная 3,5 кг,
перец сладкий 700 г,
красные томаты 1 кг,
репчатый лук 0,5 кг,
чеснок несколько головок,
яблоки кислых сортов 1 кг,
столовая горчица 2 столовая ложка,
душистый перец 1 чайная ложка,
лавровый лист 6 штук,
хрен несколько небольших кусочков,
соль 140 г,
кислое молоко или сыворотка 0,5 л.

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками. Перцы разрезать, удалить семена и нарезать полосками шириной 2 см. Яблоки и груши только вымыть.
2. Овощи и фрукты нарезать, сложить слоями, пересыпая солью и приправами, сильно уплотнить.
3. Сварить отвар из семян перца и кожуры тыквы в течение получаса на небольшом огне.
4. Процедить и смешать с кислым молоком или сывороткой, залить овощную массу.
5. Поставить на 8-10 дней на закваску при комнатной температуре.
6. Перенести в холодильник.

Можно перед закладкой на хранение разложить по банкам и закатать.

270. Тыква маринованная.

тыква 650 г,
сахар 150 г,
вода 200 г,
уксус 9 % 2 столовая ложка. (или лимонная кислота 0,5 чайной ложки),
гвоздика 3–4 шт.,
корица 0, 25 чайной ложки.

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками.
2. Опустить в кипящую воду на 3–4 мин. затем на 2–3 мин. в холодную воду.
3. Уложить тыкву в литровую банку, добавить корицу и гвоздику.
4. Сварить маринад (200 г воды со 150 г сахара кипятить 10 мин.).
5. Снять с огня, добавить уксус или лимонную кислоту, размешать и залить тыкву, закатать.
6. Перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

271. Сок из тыквы.

Очищенную тыкву нарезать на куски и пропустить через соковыжималку. Сок довести до кипения, но не кипятить!. Сразу же разлить по стерильным бутылкам и закупорить. Охладить и хранить в холодильнике.

Оставшуюся массу разложить по небольшим пакетикам и хранить в морозильной камере. Использовать для приготовления оладьев.

Примечание: по желанию можно добавить сахар и корицу в сок и в массу.

Рецепт А. Фоминой

272. Мед из тыквы.

1 кг очищенной тыквы,
200 г сахара,
корица, гвоздика, мята по вкусу.

1. Тыкву нарезать небольшими кусочками и засыпать сахаром, перемешать, дать постоять ночь.

2. К утру выделиться много сока, варить на медленном огне, постоянно отчерпывая сок в другую посуду. В конце варки добавить корицу, гвоздику или несколько веточек мяты.

3. Готовый мед, имеющий консистенцию сметаны, переложить в стерильные банки и хранить в прохладном месте.

Отделенный при варке тыквенный сок перелить в стерильные бутылки и закатать или закрыть сосками. Он хорошо сочетается с другими овощными и фруктово-ягодными соками, особенно с абрикосовым и яблочным.

273. Цукаты из тыквы.

1 кг тыквы очистить, разрезать на кубики 1 × 1 см залить содовой водой (1 г соды на 1 л воды). Через 10–15 минут слить, промыть водой, добавить 1 кг сахара и 800 г воды. Варить на сильном огне. В конце добавить 1 ч. л. лимонной кислоты. Подсушить, обвалять в сахарной пудре, сложить в коробки, хранить в сухом месте.

274. Тыква для гурманов, запеченная в духовке.

С небольшой тыквы срезать «крышку», вынуть семена с сердцевиной, не снимая кожуры. Заполнить внутренность очищенными и нарезанными бананами и очищенными от кожуры и сердцевины, порезанными на куски, яблоками. Накрыть «крышкой» и поставить в духовку на небольшой огонь примерно на 40–60 минут. Вынуть из духовки, добавить внутрь сахар, перемешать и снова поставить в духовку на 15 минут.

275. Компот из яблок.

1. У плодов удалить семенные камеры, нарезать дольками, бланшировать в горячей (900 С) воде. Время бланшировки зависит от размера долек и сорта яблок и составляет 1–2 минуты для сортов с рыхлой мякотью до 12–15 минут для жестких плодов.

2. Быстро перенести на дуршлаг и охладить в кипяченой воде до комнатной температуры и уложить в банки.

3. Залить банки с дольками горячей (но не кипящей водой!), простерилизовать и закатать.

276. Яблоки моченые.

2 ведра яблок,
1 ведро воды,
0,5 стакана соли.

1. Яблоки с твердой мякотью сложить в пяти- или трехлитровые банки, переслаивая смородинными, вишневыми листьями и пряными травами (любисток, эстрагон, мелисса лимонная и другие).

2. В воду добавить соль и три раза рассол довести до кипения. студить, закатать.

Хранить в прохладном месте.

277. Яблочный суперсок.

1. Порезать яблоки на дольки и пропустить через мясорубку с крупной сеткой.

2. Отжать сок любым способом.

3. Нагреть его до 850 С.

4. Сразу залить в горячие стерилизованные банки и закатать.

Все яблочные соки, приготовленные с помощью более современных технических средств, уступают этому по вкусу и полезности.

278. Яблочное желе.

1,5 кг яблок,
600 г воды,
1 кг сахара,
10 штук гвоздики,
половинка очищенного лимона.

1. Нарезать яблоки на дольки, не удаляя семенную камеру.
2. Потушить их в небольшом количестве воды до полного размягчения.
3. Протереть сквозь сито или дуршлаг.
4. Лимон разрезать, зерна вынуть, кожуру срезать, лимон мелко нарезать, засыпать сахаром и добавить яблочное пюре, уварить до загущения, постоянно размешивая, чтобы пюре не пригорело.
5. Разложить по стерильным банкам и закрыть винтовыми крышками.

Хранить в холодильнике.

279. Мятное яблочное желе.

Яблочный сок 1 литр,
Сахар 1 кг,
Пучок мяты.

1. Приготовить 1 литр яблочного сока следующим образом: кислые яблоки после мытья обтереть, сложить в кастрюлю, покрыть водой, поставить на средний огонь. Когда яблоки станут мягкими, процедить, не разминая.

2. Полученный сок поставить на огонь, добавить пучрк мяты по вкусу и кипятить 20 минут.

3. Мяту вынуть, добавить сахар и варить до загустения.

4. Снять с огня, разлить по банкам, завязать пергаментом. Хранить при комнатной температуре.

Остатки яблок использовать для приготовления пастилы.

280. Простейшая яблочная заготовка.

4 кг яблок,
6 стаканов сахарного песка.

Натереть яблоки на крупной терке, пересыпать песком, довести до кипения, сразу же разложить по банкам и закатать.

Хранить в холодном месте.

281. Варенье из яблок дольками.

1 кг яблок, очищенных от сердцевины,
1,5 кг сахара,
2 стакана воды.

1. Плоды очистить от сердцевины и нарезать дольками одинаковой ширины.
2. Засыпать дольки сахаром и оставить на 12 часов.
3. Часть образовавшегося сиропа слить, добавить воды и нагреть до кипения.
4. Опустить в сироп одновременно все дольки яблок с остатками сиропа, встряхнуть.
5. Варить на сильном огне, чтобы выпарилась лишняя вода 10–12 минут (до тех пор, пока дольки не станут прозрачными).

Особенно вкусным варенье получается из яблок сорта Коричное полосатое. Если используются яблоки других сортов, то, чтобы дольки не разваривались, их надо предварительно замочить на один час в растворе питьевой соды (1 ст.л. на 1 л воды). Раствор слить, дольки промыть водой, а затем варить, как было сказано выше.

Для лучшего аромата можно при варке долек добавить ваниль, либо корицу или анис (сорт Коричное полосатое ароматических добавок не требует).

282. Варенье из грушевых долек.

1 кг груш,
1 кг сахара.

1. Крепкие груши очистить от кожуры и настрогать дольками.
2. Сердцевины залить небольшим количеством воды и проварить.
3. Процедить. добавить сахар и сварить сироп.
4. Залить кипящим сиропом дольки и дать остыть.
5. Довести до кипения, добавить лимонную кислоту (четверть чайной ложки на каждый литр воды) и варить на большом огне, чтобы уварить сироп.
6. Как только дольки груш станут прозрачными, варенье снять с огня, студить, разложить по банкам.

Рецепт Г. А. Кизима

283. Яблоки для пирога или десерта.

1 кг яблок,
1 кг сахара.

1. Очистить яблоки от кожуры и сердцевины, нарезать на дольки.

2. Проварить кожуру и сердцевины яблок в небольшом количесиве воды. Отвар слить в кастрюлю через дуршлаг и добавить сахар.

3. Сварить сироп и опускать в кипящий сироп небольшие порции долек на 2–3 минуты в дуршлаге.

4. Каждую прокипевшую порцию долек вынуть, дать стечь сиропу обратно в кастрюлю, дольки уложить в банку. Затем проварить и уложить следующую порцию, пока банка не заполнится на три четверти.

5. Залить дольки кипящим сиропом по плечики банок. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Использовать по мере надобности для пирогов или подавать к столу в качестве десерта, залив порции сметаной.

Не следует делать заготовку в больших банках, поскольку содержимое открытых банок надо использовать в течение нескольких дней.

Рецепт Н. Филипповой

284. Цукаты из яблок.

1 кг яблок,
1,2 кг сахара,
0,5 стакана воды

1. Сварить густой сироп.

2. Бросить в него, не срезая кожицы, нарезанные на дольки яблоки и варить до тех пор, пока они не станут прозрачными и легко будут протыкаться деревянной щепкой.

3. Противень застелить промасленным пергаментом и на него поштучно выложить дольки яблок.

4. Далее поступать так, как сказано в рецепте «Мармелад из слив».

285. Мармелад «Ароматный».

Яблочное пюре + облепиховый сок 2:1.

1. Смешать яблочное пюре и облепиховый сок.
2. Варить в тазу до испарения большей части влаги.
3. Когда масса начнет отставать от стенок посуды, выложить ее на противень, смазанный жиром и досушить в слабо нагретой духовке.

Мармелад имеет кисло-сладкий приятный вкус и красивую темно-оранжевую окраску.

286. Яблочный сыр.

1 кг пюре из яблок,
500 г меда,
250 г сахара.

1. К протертому яблочному пюре добавить 500 г меда и 250 г сахара, гвоздику, мускатный орех и лимонный сок по вкусу. Хорошо перемешать.

2. Массу уварить до загустения, поставив миску в таз с водой. Нагрев прекратить, когда содержимое начинает отслаиваться от дна и стенок миски.

3. Кусок плотной ткани смочить в воде, расстелить на решете и выложить на него массу. Положить гнёт и подождать, пока стечет вся жидкость.

4. Твердую оставшуюся массу прямо на полотне поставьте в теплую духовку и запекайте до тех пор, пока сверху образуется румяная корочка.

На основе отжатой жидкости получается прекрасный компот или кисель.

Сыр очень вкусен, и его можно долго хранить в холодильнике.

287. Варенье из черноплодной рябины с вишневыми листьями.

1 кг ягод,
1 кг сахара,
25–30 вишневых листьев,
1 стакан воды.

1. Засыпать вперемежку ягоды с сахаром и оставить постоять сутки, встряхивая время от времени.

2. Добавить воду, поставить на огонь и варить 20 минут, помешивая.

3. Опустить вишневые листья и варить еще примерно 15 минут.

4. Остудить, листья вынуть, разложить по банкам, закрыть.

Хранить при комнатной температуре.

Чтобы листья было удобно вынимать, их перед варкой надо нанизать на белую нить и связать.

288. Варенье из красной рябины.

1 кг ягод красной рябины,
1,2 кг сахара.

1. Красную рябину залить водой и довести до кипения.
2. Прокипятить 5 минут, воду слить.
3. Поставить рябину под холодную проточную воду на сутки, чтобы удалить дубильные вещества.
4. Воду слить, ягоды засыпать сахаром и дать постоять еще сутки.
5. Довести до кипения и снять с огня, дать остыть.
6. Довести до кипения и доварить на медленном огне.

В правильно сваренном варенье ягоды полные и мягкие, в неправильно сваренном ягоды сморщенные и жесткие.

Рябиновое варенье подается в качестве гарнира к мясным, рыбным блюдам и отварному картофелю, небольшая горчинка придает пикантность этим блюдам.

289. Красная рябина в яблочном сиропе.

1 кг яблок,
1,5 кг сахара,
1/2 л воды,
1 кг красной рябины.

1. Яблоки очистить от сердцевины, порезать на дольки одинаковой ширины, засыпать на сутки сахарным песком.
2. Часть выделившегося сиропа отлить, а в оставшемся сиропе сварить яблочное варенье.
3. Рябину, лишенную горечи, залить сладким яблочным сиропом, оставить на ночь.
4. Утром нагреть массу до кипения, кипятить 5 минут, разлить в стерильные банки и закатать.

290. Красная рябина в меду.

1–1,2 кг рябины, собранной после первых заморозков,
1 кг меда,
1–1,5 стакана воды.

1. Ягоды рассыпать на противень и пропечь в духовке или печи в течение 15–20 минут.

2. Мед нагреть, понемногу прибавляя к нему воду.

3. В кипящий мед всыпать ягоды рябины, отставить на 12–15 часов, довести до кипения.

291. Желе из красной рябины.

Соотношение ягод и сахара 1:1.

1. Промыть ягоды, залить кипятком на 2–3 минуты, можно целиком кистью.
2. Остудить ягоды в проточной холодной воде в течение 10 минут.
3. Варить вместе с кистями в небольшом количестве воды до мягкости.
4. Растолочь ягоды толкушкой, кисти выбросить.
5. Добавить сахар, тщательно размешивая проварить 5–7 минут.
6. Разложить по банкам, налить сверху ложку водки, завязать пергаментом, хранить в прохладном месте.

292. Вино из красной рябины.

3 кг лесной рябины,
3 кг сахара,
7,5 л воды,
50 г закваски.

1. Ягоды размять, добавить 1 кг сахара, закваску, залить водой, поставить в теплое место бродить.

2. Через неделю добавить еще 1 кг сахара, все размешать и дать постоять еще неделю.

3. Внести последнюю порцию сахара. На горло бутыли положить кусок полиэтиленовой пленки и надеть резинку.

Выделяющиеся пузырьки углекислого газа будут оттягивать резинку и выходить, а кислород снаружи попасть в вино не сможет.

Брожение будет продолжаться три месяца. Затем вино надо будет слить с осадка через резиновую трубку, разлить по бутылкам и закупорить.

293. Ликер из черноплодной рябины.

1,5 кг ягод,
1 кг сахара,
2 стакана воды,
2 г лимонной кислоты.

1. Ягоды, воду и сахар варить 20 минут. Остудить.
2. Ягоды откинуть на дуршлаг.
3. Сироп процедить через марлю.
4. В остывший сироп добавить лимонную кислоту и влить водку (примерно 1:1 по объему).

Разлить по бутылкам и закупорить.

Примечание: оставшиеся ягоды разложить на доску, просушить. Получится изюм из черноплодной рябины. Хранить в закрытой банке.

Рецепт Н. Г. Ажоткиной

294. Изюм из черноплодной рябины.

1,5 кг ягод,
2 стакана воды,
1 стакан сахара,
1 чайная ложка лимонной кислоты

1. Сварить сироп и залить ягоды.
2. Варить на медленном огне, снимая пену.
3. Процедить через дуршлаг, чтобы не оставалось сиропа.
4. На доску настелить чистую бумагу и разложить ягоды в один слой, вялить в течение 3–4 суток в сухом и теплом месте.
5. Сложить ягоды в банку и держать на кухонной полке для хранения.
6. Из остатков сиропа сделать еще одну порцию изюма или добавить водку – получится ликер.

Если ягоды не досушить – они заплесневеют, а если пересушить – они станут невкусными.

Рецепт Г. Г. Нагаевой

295. Джем из черноплодной рябины и яблок.

1 кг черноплодной рябины,
400 г яблок,
1,2 кг сахара,
1–1,5 стакана воды.

1. Плоды рябины размять деревянным пестиком.

2. Яблоки разрезать на дольки, удалить семенное гнездо, бланшировать.

3. К смеси плодов добавить сахар, воду и нагревать на малом огне до растворения сахара.

4. Нагрев усилить и варить до тех пор, пока масса станет однородной.

Расфасовать по стерильным банкам.

Черноплодная рябина, как и красная – растения содержащие большое количество витаминов, полисахаров, органических веществ. Красная рябина полезна гипотоникам-она повышает артериальное давление, а черноплодная – его снижает, поэтому ее часто рекомендуют гипертоникам.

Однако у черноплодной рябины есть и минус – она вызывает загущение крови и потому противопоказана людям с тромбофлебитом.

296. Яблоки с горчицей.

4 антоновских яблока,
4 столовых ложки сухой горчицы,
1.5–2 чайных ложек соли,
4 столовых ложки сахарного песка,
3–4 горошины душистого перца,
100 мл 6 % яблочного уксуса,
100 мл воды.

1. Яблоки запечь в духовке. После готовности протереть через сито.

2. За это время нагреть воду, растворить в ней сахар, добавить перец, довести до кипения, снять с огня, добавить уксус и дать настояться 1–1.5 часа.

3. Вновь нагреть и горячим раствором залить горчицу, размешать, добавить мякоть протертых через сито яблок, дать остыть, на сутки поставить в холодильник. Далее хранить в прохладном месте под плотной крышкой. Подавать к мясу, а любителям острых бутербродов намазывать на хлеб.

297. Яблочный уксус на меду.

яблоки любого сорта 1 кг,
кипяченая вода 1 л,
мед (или сахар) 150 г,
дрожжи 10 г,
черный хлеб 20 г.

1. Яблоки промолоть через мясорубку вместе с кожурой и сердцевиной.

2. Добавить все остальные ингредиенты, заполнив емкость на три четверти объема.

3. Настаивать при температуре не ниже 20 градусов в течение 10 дней, ежедневно размешивая массу.

4. Профильтровать через 2 слоя марли.

5. В отфильтрованный раствор добавить еще 50 г меда (или сахара), накрыть марлей и поставить на 1,5–2 месяца бродить.

6. Профильтровать готовый уксус через марлю, разлить в бутылки, закупорить.

Хранить при комнатной температуре.

298. Джем из аронии и японской айвы.

1 кг аронии,
1,3 кг сахара,
1 стакан воды.

1. Налить в таз воду, высыпать туда аронию и варить до полного разваривания. В конце варки добавить сахар и варить еще 5-10 минут.
2. Прибавить кусочки айвы и варить еще около получаса, пока дольки айвы не станут прозрачными.
3. Загустевшую массу поместить в стерильные банки и закрыть пергаментом.

299. Варенье из айвы.

1 кг айвы,
1 кг сахара,
3 стакана воды,
сок 0,5 лимона,
немного ванили.

1. Натереть айву не крупной терке.
2. Завязать в марлю и варить до мягкости в трех стаканах воды.
3. Вынуть и дать стечь воде.
4. Из отвара сварить сахарный сироп, когда закипит – снять пену.
5. Когда сироп загустеет, выложить в него из марли айву, добавить лимонный сок и ваниль, доварить до готовности.
6. Разложить горячую массу по банкам.

Натертую или нарезанную айву нельзя оставлять на воздухе – она темнеет.

Это варенье можно немного упростить. Айву нарезать дольками и сразу же залить небольшим количеством воды, туда же добавить сердцевину и все проварить. Затем сердцевину удалить, а в отвар добавить сахар и сварить до готовности, добавив сок лимона.

300. Компот из плодов японской айвы.

1,2 кг плодов айвы,
700 г сахара,
1 литр воды.

1. С плодов японской айвы срезать дольками мягкую часть. Твердые сердцевины залить водой и проварить 15 минут и залить кипящим сиропом дольки. Сердцевины выбросить.

2. Когда сироп остынет, его слить в кастрюлю, дольки перенести в стерильные банки, заполнив их на одну четверть.

3. Сироп снова нагреть до кипения, добавить сахар, прокипятить 5 минут и залить им дольки по плечики банок.

4. Банки закатать, перевернуть на крышки и остудить под одеялом Хранить в прохладном месте.

Примечание: по подобному рецепту можно приготовить смешанные компоты: из груш или слив с добавлением 4–5 плодов айвы на 1,5 кг фруктов. Компоты приобретут изысканный вкус.

301. Варенье из японской айвы.

1 кг плодов японской айвы,
1,2 кг сахара,
1 стакан воды.

1. Нарезанные дольками плоды айвы бланшировать 8-10 минут.

2. Приготовить сироп, растворив в воде 1 кг сахара. Перенести дольки в таз и залить кипящим сиропом. Оставить на 2–3 часа.

3. Три раза доводить сироп до кипения, кипятить 10 минут и оставлять на 2–3 часа.

4. При последней варке в сироп добавить последние 200 г сахара, довести до кипения и перелить в стерильные банки и закрыть пергаментом.

Хранить в прохладном месте.

Дольки айвы в сахаре.

С плодов японской айвы срезать мякоть дольками и пересыпать их сахаром в соотношении 1:1. Разложить по стерильным банкам, накрыть крышками и хранить в холодильнике. Добавлять в чай вместо лимона.

302. Цукаты и сироп из японской айвы.

1 кг плодов айвы японской
1 кг сахара

1. Плоды нарезать как можно тоньше и перемешать с сахаром.

2. Выдержать эту массу, временами перемешивая, двое суток, пока весь сахар не растворится. Проварить до прозрачности долек.

3. Сироп слить или процедить через сито (стекает долго – не менее 12 часов).

4. Сироп пастеризовать и хранить в холодильнике. Его добавляют вместо кислоты для ароматизации тортов, печений или салатов.

5. К оставшимся долькам айвы присыпают сахарной пудры, чтобы не слиплись, и высушивают в слабо нагретой духовке.

Получаются очень вкусные и ароматные цукаты.

Можно использовать оставшиеся от приготовления сиропа плоды айвы по другому, добавив к другим ягодам, например аронии, и сварить варенье или джем. Плоды айвы содержат большое количество витамина С, лимонную кислоту, поэтому ее употребление можно только приветствовать.

303. Облепиховый джем.

1 кг облепихи,
2 кг сахара.

1. Целые ягоды без плодоножек размять деревянной толкушкой.
2. Добавлять сахар небольшими порциями, продолжая растирать до полного его растворения.
3. Разложить в стерильные банки, насыпать сверху слой сахарного песка (1–2 см).

Хранить в прохладном месте.

304. Сок из облепихи без сахара.

Сок облепихи можно приготовить без сахара, разливая его по стерильным банкам.

Вместо сахара к соку можно добавить желе из земляники, протертой с сахаром. Получается очень вкусная смесь.

Массу, оставшуюся после отжима сока, поместить в эмалированную посуду, подогреть до 96 градусов (до первого «пыха»), разложить в мелкую тару и стерилизовать. Зимой она пригодится для приготовления киселей и в начинку для пирогов.

305. Компот из облепихи и кабачков.

На трехлитровую банку 200 г сахара,
один некрупный кабачок,
неполная литровая банка облепихи.

1. Вымыть облепиху и всыпать в стерильную 3-х литровую банку.

2. Кабачок вымыть, ошпарить, очистить от кожуры, нарезать кружочками, удалив семена, сложить в банки так, чтобы она заполнилась примерно на треть.

3. Вскипятить 2 л воды, добавив 200 сахара, залить кабачки, прикрыть крышкой и дать полностью остыть.

4. Сироп слить, вскипятить и залить кабачки, закатать, перевернуть на крышку, остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Кабачки приобретают замечательный вкус, не чтобы ананаса, но все-таки….

306. Желе из облепихи.

На 1 кг ягод, 1 кг сахара.

1. Из ягод облепихи отжать сок, добавить сахар и размешать его до полного растворения (можно поставить на небольшой огонь).

2. Разложить по стерильным банкам, накрыть крышками, хранить в холодильнике.

Примечание: употреблять с чаем только в первой половине дня, так как желе обладает тонизирующим (но не повышающим давление) свойством. Перед употреблением размешивать, поскольку желе расслаивается.

Предостережение: сок, желе, из облепихи противопоказан при язвах желудка и кишечника, а так же не рекомендуется при гастритах с повышенной кислотностью.

307. Облепиховое масло.

1. Жмыхи, оставшиеся после выжимки сока из ягод облепихи, разложить тонким слоем на противень или поднос и обсушить на воздухе.

2. Размолоть на кофемолке, высыпать в бутылки, заполнив из две трети.

3. Разогреть до 60 градусов рафинированное растительное масло и залить бутылки с облепихой по самое горло.

4. Закрыть бутылки и поставить в темное место на 20–25 дней.

5. Растительное масло вытеснит облепиховое наверх, оно всплывет, его хорошо видно. Через трубочку осторожно слейте его в бутылочки или баночки из темного стекла и храните в холодильнике.

Примечание: остатки не выбрасывайте, а храните в холодильнике, используя при ожогах, обморожениях, гнойных или долго не заживающих ранах или фурункулах, накладывая на поврежденное место и закрепляя бином Облепиховое масло применяют наружно для тех же целей, но чаще – внутрь при язвенных заболеваниях желудка и кишечника, при ангине (закапать масло через нос и подержать голову закинутой назад).

308. Облепиховый соус к мясу.

1 литр облепихового сока,
50 г тертого чеснока.
Соль и сахар добавить по вкусу перед употреблением.

Облепиха на редкость полезная ягода, она содержит органические кислоты, сахарозу, фруктозу, большое количество витаминов. Сок обладает тонизирующим действием без повышения артериального давления, а масло – ранозаживляющим действием, применяется при обморожении, ожогах, гнойных ранах, язвенной болезни.

309. Сок из калины.

1 объем сока калины,
1 объем сахара.

1. Лишить ягоды калины специфической горечи, выдержав их в духовке при температуре 110-1200 С в течение 1–1,5 часа.

2. Отжать из ягод сок.

3. Мезгу залить небольшим количеством воды, прокипятить 5 минут и процедить. Отвар соединить с соком.

5. Жидкость нагреть, растворить в ней сахар (но до кипения не доводить), разлить в стерильные банки.

Такой сок можно хранить при комнатной температуре.

Количество сахара можно уменьшить до 200 г/л. Сок хранить в холодильнике или прохладном месте. Калина относится к тем немногим плодам, вкус и аромат которых улучшаются при консервировании.

310. Калина, протертая с сахаром.

1 кг калины
1 кг сахара.

1. Освобожденные от горечи плоды протереть через сито и смешать с сахаром.
2. Подогреть до 750 С.
3. Расфасовать в стерильные банки, пастеризовать, закатать.

311. Пастила из калины.

1 кг калины,
4 стакана сахара,
1 стакан воды.

1. Ягоды залить водой, варить до размягчения.
2. В горячем виде протереть через сито.
3. В пюре добавить сахар, и продолжать нагревание до образования густой массы, отстающей от дна посуды.
4. Выложить массу тонким слоем на деревянную доску.
5. Сушить на воздухе или в слабо нагретом духовом шкафу.
6. Высохшую пастилу посыпать сахарной пудрой, нарезать ломтиками, завернуть в целлофан и хранить в прохладном месте в картонной коробке.

Калина полезна людям, склонным к аллергиям.

312. Клюквянка.

На 1 л водки взять 1 стакан сахарного песка, 1 стакан клюквенного сока, все размешать и разлить по графинам.

313. Желе из клюквы с цитрусами.

1 кг клюквы,1 апельсин,1 лимон,1,5 кг сахара.

1. Цитрусы ошпарить кипятком, разрезать пополам, вынуть косточки.

2. Пропустить через мясорубку вместе с клюквой, добавить сахар, хорошо размешать, дать постоять 3–4 часа.

3. Размешать еще раз, добавить сахар, если потребуется, разложить по банкам, накрыть крышками.

Хранить в прохладном месте.

314. Майонез из клюквы.

2 столовые ложки клюквы,
1 яйцо,
1 стакан растительного масла,
соль и сахар по вкусу.

1. Растолочь клюкву.
2. Растереть яйцо (или только желток) с сахаром.
3. Все смешать, посолить и взбивать в миксере, постепенно добавляя растительное масло.

Хранить в холодильнике.

Рецепт Л. И. Сорокина Клюква содержит большое количество витамина С, обладает многими полезными свойствами и никаких противопоказаний.

315. Брусника, толченая с сахаром.

На 3 части брусники взять 1 часть сахара.

1. Одну из 4 частей брусники растолочь с сахаром.
2. Размешать с 2-мя другими частями целых ягод брусники.

Сначала подержать в тепле 2–3 дня, затем хранить в холодном месте.

316. Варенье из брусники с яблоками.

2 кг брусники,
1 кг яблок,
1,5 кг сахарного песка,
1 стакан воды.

1. Перебранные ягоды обдать кипятком, откинуть на дуршлаг.
2. Приготовить сироп, прибавляя в воду сахар небольшими порциями. Положить в него 2–3 гвоздики,1–2 кусочка корицы и несколько апельсиновых корочек.
3. Добавить бруснику в сироп и варить 20–30 минут, пока не потемнеет.
4. Яблоки очистить от семенников и нарезать дольками.
5. Быстро всыпать их в кипящий сироп.
6. Когда вновь закипит, подержать на огне 5 минут и в горячем виде разложить в стерильные банки.

Брусника – ягода целебная, особенно полезна людям, страдающим различными заболеваниями скелета и суставов.

317. Витаминный напиток из шиповника.

1. Очистить ягоды от «шапочки», промыть холодной водой, растереть, залить крутым кипятком из расчета на 1 стакан ягод 2 стакана кипятка.

2. Кипятить 15 минут в закрытой посуде. Когда остынет, процедить. Настой держать в холодильнике. При употреблении разбавлять по вкусу кипяченой водой, добавляя сахар.

3. Полезно добавлять к шиповнику ягоды красной рябины и барбариса.

4. Если приготовить напиток из сухих плодов шиповника и рябины, то заваривать одну и ту же порцию можно трижды.

Для приготовления напитка брать 1 столовую ложку отвара на 1/2 стакана воды.

Предупреждение: ягоды шиповника нельзя собирать вблизи автомобильных дорог или в городе.

318. Варенье из шиповника.

1 кг очищенных плодов,
1–1,2 кг сахара,
2 стакана воды.

1. Плоды очистить от волосков и семян, бланшировать 2 минуты.
2. Приготовить сироп на воде, в которой бланшировали плоды.
3. Ягоды поместить в горячий сироп и оставить в нем на 3–4 часа.
4. Вновь довести до кипения и кипятить 5 минут.

Варенье из шиповника можно добавлять в конце варки варенья из клюквы, брусники, красной смородины.

319. Варенье из арбузных корок.

1 кг подготовленных арбузных корок, 1,2 кг сахара,
2 стакана воды,
половина чайной ложки лимонной кислоты.

1. Срезать с корки зеленую кожуру, а белую часть нарезать на кубики 2 см толщиной.

2. Бланшировать их в кипятке 2–5 минут, вынуть, остудить, засыпать частью сахара на 2–3 часа.

3. Сварить сироп из оставшегося сахара и двух стаканов воды и залить им кубики на 8 часов.

4. Сироп слить, довести до кипения и вновь залить кубики.

5. Повторить операцию, а после этого варить на слабом огне до тех пор, пока капля сиропа перестанет растекаться по поверхности.

320. Цукаты из арбузных корок.

Очистить от твердой кожуры, белую подкорковую часть нарезать кубиками 1×1 см, сразу опустить в кипяток, варить 10 мин., откинуть на дуршлаг. Опустить горячие кусочки в кипящий сахарный сироп (1 кг арбузных кубиков на 1 л воды и 1,2 кг сахара). Довести до кипения на сильном огне, сироп слить в кастрюлю, кубики остудить и снова опустить в сироп, довести до кипения на сильном огне и снова повторять эту процедуру, пока дольки не станут прозрачными.

Добавить 1 ч.л. лимонной кислоты, немного ванилина, прокипятить, вынуть шумовкой, подсушить, обвалять в сахарном песке, сложитьв коробки, хранить в сухом месте.

321. Варенье из апельсиновых корок.

Апельсинные корки 0,5 кг,
Сахар 0,750 кг.

1. Корки нарезать дольками, опустить в холодную воды и вымачивать 2–3 дня, меняя воду.
2. Прокипятить 10 минут, воду слить, залить свежей водой (небольшим количеством) и прокипятить еще 10 минут.
3. Всыпать сахар и доварить до готовности, постоянно помешивая. Не надо варить слишком долго – дольки станут жесткими.

322. Цукаты из дыни.

1 кг неперезрелой дыни очистить, нарезать кубиками 1×1 см, залить сваренным и остывшим сиропом (прокипятить на сильном огне 1 л воды с 1 кг сахара), подержать кубики 2–3 часа, довести до кипения на сильном огне, сразу вынуть шумовкой кубики, остудить и снова опустить в кипящий сироп. Повторить операцию два раза, добавить 1 ч.л. лимонной кислоты, проварить еще раз. Вынуть кубики шумовкой, подсушить, обвалять в сахаре, сложить в коробки, хранить в сухом месте.

323. Мелкий лук и чеснок маринованный.

6 головок чеснока,
3 стакана воды,
1 столовая ложка песка,
1 столовая с верхом ложка соли,
150 г 9 % уксуса,
5 горошин горького и душистого перца, 4 гвоздики, небольшой кусочек корицы.

1. Опустить головку чеснока в теплую воду на 2 часа, срезать верхнюю часть головки, удалить часть верхних покровных покрытий с зубков.

2. Приготовить маринад. Довести раствор до кипения и затем добавить в него уксус. Подготовленный чеснок заливать горячим раствором. Так же маринуют лук.

324. Зеленая горчица.

100 г зелени петрушки,
100 г укропа,
1 головка чеснока,
1 стакан очищенных грецких орехов (но можно обойтись и без них),
щепотка соли,
щепотка сахара,
3 столовые ложки майонеза (100 г).

1. Зелень вымыть, дать стечь воде, мелко нарезать.
2. Чеснок очистить и пропустить через чесночницу (или измельчить ножом), добавить соль и сахар, растереть.
3. Орехи измельчить.
4. Все смешать, заправить майонезом.

Использовать для приготовления бутербродов.

Примечание: можно использовать любую зелень, например, кинзу или базилик.

325. Аджика «Проще не бывает».

3 кг красных томатов,
400 г болгарского перца,
300 г чеснока,
100 г хрена,
1 острый перец,
200 г сахара,
100 г растительного масла,
5 столовых ложек соли,

1. Все перемыть, очистить и пропустить через мясорубку.
2. Добавить соль, сахар, растительное масло, хорошо перемешать.
3. Сразу разложить по стерильным баночкам, закатать и у брать в холодильник.

Рецепт Л. П. Руденко

Аджика
3 кг красных томатов,
1 кг сладкого перца,
300 г чеснока,
150 г острого перца,
400 г хрена,
2 столовые ложки сахара,
2 столовые ложки соли,
1,5 стакана 9 % уксуса.

1. Все очистить, пропустить через мясорубку.
2. Добавить уксус, сахар и соль, перемешать.
3. Нагреть на слабом огне до 60 градусов и сразу разложить по стерильным баночкам, Остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

317. Соус из хрена со свеклой и орехами.

20 г корней хрена,
20 штук ядрышек грецких орехов,
2 свеклы средней величины,
1 чайная ложка меда,
2–3 столовых ложки воды,
сок 1 лимона.
Корица, соль – по вкусу.

1. Натереть корни хрена на мелкой терке.

2. Растолочь в ступке орехи, добавить кипяченую воду и перемешать, чтобы получить “ореховые сливки” густоты обычных сливок.

3. Натереть сырую свеклу на средней терке.

4. Смешать хрен, свеклу, “сливки”, добавить корицу, мед, лимонный сок, перемешать.

Сложить в небольшую банку, хранить в холодильнике.

318. Хренодер.

На 1 кг красных томатов
100 г чеснока
100 г хрена

1. Томаты, чеснок и очищенный хрен пропустить через мясорубку.
2. Добавить соль по вкусу, перемешать.
3. Разложить по баночкам, закрыть винтовыми крышками.

Хранить в холодильнике. Использовать вместо кетчупа в качестве приправы.

319. Масло «хреновое».

100 г сливочного масла,
20 г натертого хрена,
четвертинка лимона,
чайная ложка меда.

1. Вымыть, очистить, натереть хрен на мелкой терке, часто обмакивая корнеплод в воду, чтобы не слезились глаза.

2. Отжать сок лимона и добавить чайную ложку меда, размешать и смешать с маслом.

Хранить в холодильнике.

Использовать для бутербродов.

320. Салаты с использованием хрена.

Первый вариант.
2 столовые ложки измельченного хрена,
2 столовые ложки кипятка,
чайная ложка меда,
чайная ложка растительного масла,
четвертинка лимона (или чайная ложка 9 % уксуса),
укроп, петрушка соль по вкусу.

1. Натереть промытый и очищенный корень хрена на мелкой терке.
2. Добавить все остальные ингредиенты, перемешать.
Хранить в закрытой банке в холодильнике не более 5–7 дней.

Второй вариант.
5 столовых ложек натертого хрена,
1 небольшой корнеплод моркови,
1–2 яблока,
чайная ложка меда,
столовая ложка сметаны.

1. Очистить, нарезать и провернуть на мясорубке все ингредиенты.
2. Добавить мед и сметану, размешать.
Хранить в холодильнике не более 2-х суток.

321. Заправка по – камчатски.

4 столовые ложки натертого хрена,
2 чайные ложки меда,
2 яйца,
1 стакан сметаны,
половина лимона,
укроп и петрушка по вкусу.

1. Натереть хрен, выжать в него лимон и добавить мед.

2. Отделить желтки из яиц и растереть их со сметаной, добавить в хрен.

3. мелко нарезать зелень и всыпать в хрен.

Подавать к печеной свекле или другим овощам.

Хрен полезен, так как усиливает перистальтику кишечника, отделение желудочного сока, вызывает аппетит, подавляет гнилостные бактерии в кишечнике.

Предостережение: хрен не следует употреблять людям с болезнями поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, а также страдающим гастритами.

Глава 7. Итоги минувшего лета.

Снова осень, а у нас то чего только нет в закромах! Ешь и радуйся жизни!

322. Салат «Мельник». Вкусный, очень сытный и дорогой.

250 г постной ветчины,
3 яйца,
250 г сыра,
50 г белых сушеных или 150 г свежих грибов,
250 г майонеза,
пучок зеленого лука и немного петрушки.

1. Отварить грибы, откинуть на дуршлаг, мелко нарубить.
2. Отварить яйца, очистить и мелко нарезать.
3. Ветчину и сыр нарезать тонкими ленточками.
4. Выложить на блюдо полоски ветчины, посыпать частью яиц и смазать майонезом.
5. Поперек положить ленточки сыра, посыпать рублеными грибами и смазать майонезом.
6. Повторить всю операцию и сверху посыпать мелко нарезанными зеленым луком и петрушкой.

323. Украинский борщ.

1 кг говядины,
3–4 л воды,
1 корнеплод петрушки или пастернака,
1 луковица,
2 морковки,
1–2 крупные свеклы,
200–250 г свежей капусты,
4–5 картофелин,
лавровый лист,
3–4 горошины черного перца,
1–2 столовые ложки сахара,
столько же 9 % уксуса,
1–2 столовые ложки томатной пасты,
столько зубчиков чеснока, сколько будет обедать человек и такое же количество ложек сметаны,
соль, петрушка, укроп по вкусу.

1. Отварить мясной бульон. Мясо моют и заливают только холодной водой (если вода слишком выкипит, то добавляют только кипящую воду). Довести на сильном до кипения, снять пену, уменьшить огонь, посолить, добавить специи и доварить до готовности. Одновременно с мясом закладывают коренья (корнеплод петрушки или пастернака), а так же целую головку очищенного репчатого лука, в который втыкают 4–5 гвоздик. Когда бульон сварится, вынуть и выбросить головку репчатого лука и лавровый лист. Мясо вынуть и мелко нарезать, опустить обратно в бульон.

2. Очистить сырой картофель, одну картофелину сварить в бульоне целиком. Когда она почти сварится, остальные мелко нарезать и добавить в бульон.

3. Отварить свеклу в кожуре, очистить и натереть на крупной терке.

4. Сырую морковь натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле.

5. Свеклу и морковь выложить на сковороду, налить немного бульона, добавить сахар и уксус или лимонную кислоту по вкусу, добавить томатную пасту и потушить 10–15 минут.

6. Целую картофелину вынуть из бульона и растолочь, затем вернуть в борщ. 7.Нашинковать немного свежей капусты, добавить в борщ, проварить 10–12 минут. 8. Теперь добавить свеклу и морковь, размешать, досолить по вкусу.

Перед подачей на стол добавлять в каждую тарелку мелко нарезанный зубчик чеснока и столовую ложку сметаны, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Рецепт И. Чобан.

Неплохо бы подать к борщу пампушки или профитроли.

Приятного аппетита!

Пампушки: скатать из дрожжевого теста небольшие шарики, смазать взбитым яйцом и выпечь в духовке, при употреблении макать в чесночный соус, для приготовления которого 3–4 зубчика чеснока растереть с солью, влить одну столовую ложку растительного масла и 2 столовые ложки холодной кипяченой воды, размешать.

Профитроли: взять 2.5 столовые ложки муки, 2 столовые ложки воды,3 яйца, столовую ложку сливочного масла, чуток соли и сахара.

В воду опустить сахар, соль, масло, довести до кипения и всыпать муку, постоянно размешивая, снять с огня и дать немного остыть.

Взбить яйца и понемногу вводить их в тесто, все время размешивая. Тесто должно отставать от стенок.

Сделать бумажный куле, отрезать у него конец, влить в кулек тесто и выдавливать через отверстие на противень «пуговки». Выпекать в духовке при 200 градусах примерно 15–20 минут.

324. Щи русские из квашеной капусты.

300 г квашеной капусты,
200 г моркови,
2 корнеплода петрушки,
100 г лука-порея,
30 копченого сала,
200 г грудинки,
100 г копченых свиных костей,
3лавровыелиста,
4-5горошинчерногоперца,
соль, зелень по вкусу.

1. Капусту, лук-порей, морковь, корнеплоды петрушки, нашинковать и тушить с салом в закрытой кастрюле с порезанным на мелкие кусочки салом.

2. Из грудинки и свиных костей отварить 1, 5 л бульона, добавив соль и специи.

3. Влить бульон в тушеные овощи и довести на небольшом огне до готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

325. Щи свежие.

500 г мяса,
2–3 л воды,
500 г свежей капусты,
корнеплод моркови средней величины, корнеплод петрушки или пастернака средней величины, 2 головки репчатого лука,
2 столовые ложки томатной пасты,
2 столовые ложки растительного или сливочного масла,
лавровый лист, 3–4 горошины черного перца,
соль по вкусу, зелень и сметана.

1. Отварить бульон со специями, петрушкой, одной целой луковицей, в которую надо воткнуть 3–4 гвоздички, и солью. Мясо вынуть, нарезать и опустить обратно в бульон. Лук и коренья, лавровый лист выбросить.
2. Нарезать картофель и опустить в кипящий бульон.
3. Нашинковать морковь и мелко нарезать вторую луковицу, обжарить по отдельности на растительном масле и опустить в бульон.
4. Нашинковать капусту и добавить в щи, а еще добавить горсть квашеной капусты.
5. Томатную пасту потушить в небольшом количестве бульона и вылить в щи, прокипятить еще 5 минут и снять с огня.

Перед подачей на стол положить в каждую тарелку ложку сметаны и мелко нарезанную зелень (укроп, зеленый лук, петрушку).

Примечание: морковь и репчатый лук никогда не кладут сырыми, их надо предварительно обжаривать по отдельности.

Картофель опускают первым, и лишь после того, как он проварится, добавляют все остальное. Иначе он приобретет неприятный вкус, особенно при использовании томатов, квашеной капусты или свеклы.

326. Плов без мяса.

1 стакан риса,

3 стакана воды,

3 столовые ложки сливочного или рафинированного растительного масла, 2–3 морковки,

головка чеснока.

1. Рис вымыть дать стечь воде.

2. Пположить на дно латки масло, поставить на огонь, опустить рис и обжарить его в масле, постоянно размешивая.

3. Когда рис станет прозрачным, налить воду, посолить и дать хорошо прокипеть, затем убавить огонь до самого малого, накрыть крышкой.

4. Нашинковать на крупной терке морковь и добавить в рис, все перемешав. Держать под крышкой до полной готовности.

5. Очистить чеснок, пропустить через чесночницу или мелко нарезать и добавить в плов. Потомить еще пару минут.

327. Быстрое приготовление риса по-арабски.

На 1 стакан риса требуется 1,5 стакана воды.

1. Поставить кипятиться воду.

2. Рис вымыть и опустить в кипящую на сильном огне воду, проварить при бурном кипении 3 минуты.

3. Огонь убавить до малого, накрыть крышкой, посолить по вкусу и варить еще 7 минут.

Можно использовать такой рис для салатов или гарнира, но тогда надо добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, зелень и кусочек сливочного масла.

328. Картофельный пирог.

1 кг мяса,
2 луковицы,
12 картофелин,
2 столовые ложки сливочного масла,
2 яйца,
4 столовые ложки сметаны,
соль по вкусу.

1. Отварить мясо в подсоленной воде, провернуть вместе с сырым репчатым луком (одна головка) на мясорубке. Бульон использовать для приготовления супа.

2. Отварить картофель, воду слить, картофель посолить по вкусу, растолочь, добавив масло, сырые яйца и сметану, слегка взбить.

3. Смазать сковородку маслом. Разложить на нее половину пюре, слегка приподняв края лепешки. Выложить подготовленный фарш.

4. Обжарить отдельно мелко нарезанный репчатый лук (вторая головка) и выложить его равномерно по всему фаршу. Добавить немного бульона, чтобы фарш был довольно жидкий, иначе мясо подсохнат при выпекании в духовке.

5. Сверху накрыть второй лепешкой из пюре и поставить на небольшой огонь в духовку на 30–40 минут.

Примечание: точно так же можно приготовить картофельный пирог не с мясной начинкой, а с грибной.

Рецепт Г. Л. Савоник

329. Овощное рагу с мясом.

1. На дно гусятницы или таганка налить немного растительного рафинированного масла и мелко нарезанное любое мясо, слегка посолить.

2. Далее выкладывать на мясо слоями нарезанные кружочками красные томаты, кольцами нарезанный репчатый лук, сырой картофель, нарезанный кружочками, слегка посолить, сверху уложить кружочки баклажана, кольца болгарского перца вместе с семенами. Слои овощей можно повторить.

3. Сверху уложить целые капустные листья и слегка посолить.

4. Томить на небольшом огне около 2-х часов.

Когда капуста будет готова, накрыть блюдом и быстро перевернуть, так чтобы все рагу лежало на капустных листьях. Это исключительно вкусное блюдо!

Рецепт Л. П. Квартальновой

330. Курица для скряг.

1. Отварить целиком курицу не до полной готовности. Вынуть, слегка остудить и мелко разделать на кусочки.
2. Отварит рис в кипящей воде 7 минут и откинуть на дуршлаг.
3. На сковороду положить немного масла, уложить рис, сверху кусочки курицы и залить соусом.
4. Поставить в духовку на 20 минут.

Для приготовления соуса

1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан будьона, 100 г майонеза, пора зубчиков чеснока.

Слегка пережарить муку с маслом, добавить бульон, снять с огня, размешать с майонезом, добавить чеснок, пропущенный через чесночницу.

Оставшийся бульон использовать для приготовления первого блюда. (Можно просто подать с профитролями или пампушками, либо приготовить клецки и добавить их в бульоне).

331. Курица, запеченная в духовке на бутылке.

Куриную потрошеную тушку, вымыть, посолить, поперчить, начинить несколькими дольками чеснока (в бедра и грудку).

Затем насадить ее на бутылку с водой (чтобы не лопнуло стекло), поставить на сковородку (для стекающего жира), поместить в нагретую духовку и томить на небольшом огне до готовности примерно 30–35 минут.

Примечание: курицу надо съесть всю, потому что оставшиеся части станут сухими после остывания.

332. Беф – Строганов. Готовится блюдо очень быстро.

0,5 кг мяса,
три четверти стакана сметаны,
1 столовая ложка томатной пасты,
2 головки репчатого лука,
1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Нарезать мясо поперек волокон тонкими ломтиками, посолить, поперчит и отбыть. Затем нарезать на тонкие полоски.
2. Нашинковать репчатый лук и обжарить на растительном масле.
3. Добавить мясо и обжарит вместе с лукоп со всех сторон 5–6 минут.
4. Посыпать мясо мукой и прожарить 2–3 минуты.
5. Добавить сметану и тушить 2–3 минуты.
6. Добавить томатную пасту и тушить 1–2 минуты.

Примечание: для приготовления этого блюда годятся только вырезка, филейная часть мяса или тонкий край.

Рецепт М. Н. Федотовой

333. Деликатесная свинина.

0,5 кг свинины,
2 головки чеснока,
2 яйца,
2 столовые ложки муки,
соль, красный перец по вкусу,
1–1,5 стакана кипящей воды.

1. Свинину нарезать поперек волокон кусками толщиной 2 см, отбыть, посолить и поперчить молотым красным перцем.

2. Пропустить через чесночницу чеснок, добавить в него муку и сырые яйца.

3. Обвалять каждый кусок со всех сторон в подготовленной смеси, и слегка обжарить со всех сторон на сковороде.

4. Выложить на мясо остатки чеснока с мукой и яйцами, долить горячей воды, накрыть крышкой и дотушить на небольшом огне до полной мягкости.

Рецепт Г. Л. Савоник

334. Большой бигос.

Взять равные части квашеной капусты, свежей капусты и мяса (лучше брать разные виды мяса: говядину, свинину, баранину, индюшатину, копченые ребра или хвосты).

1. Отварить бульон из всех видов мяса с добавлением корнеплодов моркови и петрушки (оба можно заменить одним корнеплодом пастернака), сельдерея, целой луковицы, лаврового листа и черного перца, а так же соли по вкусу.
2. Бульон процедить, отделить мясо от костей.
3. Мясо нарезать, опустить в бульон, заправить свежей капустой.
4. Квашеную капусту отварить отдельно в воде, сменив один раз воду.
5. Все смешать вместе и дотушить на медленном огне до полной готовности примерно 2 часа, время от времени помешивая, чтобы бигос не пригорел, добавляя понемногу томатную пасту.
6. В самом конце обязательно добавить стакан мадеры или сухого хереса, на худой конец, сухого красного вина.
7. Оставить на плите на ночь.

Остывший бигос можно разложить по стерильным банкам, закатать и хранить в холодильнике, если вы приготовили его много в качестве зимней заготовки. По мер надобности, его вынимают из банки и разогревают на плите или в микроволновке.

Нет ничего лучше ароматного, наваристого. Вкусного бигоса в холодный пасмурный день!

Рецепт Е. Пунш

335. Хачапури (из грузинской кухни).

250 г творога,
150 г масла растопить,
1 яйцо, для лепешки и 1 яйцо для смазки,
1,5 стакана муки,
чайная ложка сахара,
щепотка соды, погашенная лимонной кислотой.

1. Приготовить начинку.
2. Замесить творожное тесто из всех ингредиентов, сделать 2 лепешки.
3. Одну лепешку выложить на смазанную маслом сковороду, выложить на нее начинку, накрыть второй лепешкой, подвернуть верхний край под нижний.
4. Проколоть верхнюю лепешку в нескольких местах вилкой, смазать взбитым яйцом и поставить в духовку на 30–40 минут при температуре 200 градусов.

Приготовление начинки:
150 г сыра,
1 яйцо,
1 столовая ложка сметаны, зубчик чеснока.

1. Сыр натереть.
2. Чеснок пропустить через чесночницу.
3. Добавить все остальное и перемешать.

336. Мексиканское чили.

Взять равное по весу количество мяса и бобов, добавить репчатый лук в достаточном количестве, томат, соль, красный перец и острые приправы по вкусу.

1. Замочить и отварить бобы.
2. Приготовить говяжий фарш (или купить готовый)
3. Обжарить фарш вместе с мелко нарезанным репчатым луком, хорошо размешивая, чтобы рассыпался, а не слипался в комья, добавить в конце томаты или томатную пасту (можно использовать кетчуп)
4. В готовый фарш сложить бобы и острую приправу из красного перца, досолить по вкусу, дотушить до готовности.

337. Суп-харчо.

1. Нарезать на кусочки любое мясо (кроме свинины) вместе с костями, залить холодной водой и сварить бульон.

2. Когда мясо будет почти готово, вымыть рис и добавить его в бульон (рису надо класть немного, он сильно разваривается, примерно неполная столовая ложка на 1 л жидкости).

3. Обжарить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук (одна небольшая луковица на л бульона).

4. Когда лук будет готов, влить в него томатное пюре и прожарить.

5. Вылить все в кипящий бульон, прокипятить, добавить по вкусу хмели-сунели, толченый чеснок, зелень петрушки и укропа. Снять с огня. Толченый чеснок и укроп в большом количестве класть обязательно! Дать настоятся.

Можно использовать заготовленный впрок сухой укроп или соленый. В последнем случае бульон и заправку не солят.

338. Мателот из карпа.

2 свежих карпа,
3–4 болгарских перца,
2 столовые ложки растительного масла,
соль и перец по вкусу.

1. Вымыть перец, снять плодоножку, нарезать на полоски.
2. Вычистить карпов, разрезать поперек на крупные куски.
3. Посолить, поперчить и складывать в глубокую кастрюлю слоями.

На слой карпа класть слой болгарского перца, снова слой карпа, слой перца. Сверху должен быть перец.

4. Добавить масло и поставить на средний огонь.

339. Рыба во фритюре.

1. Любую рыбу с плотной мякотью (треска, минтай, хек), вычистить, отделить от костей и разделать на небольшие кусочки, посолить.

2. Развести в о,5 л темного пива стакан муки, чтобы получилось тесто консистенции сметаны.

3. Разогреть масло во фритюрнице (или на сковороде), макать кусочки рыбы, насаженной на вилку, в тесто и обжарить со всех сторон в кипящем масле.

340. Шаньги по коми-пермяцки.

2 яйца,
2 столовые ложки сливочного растопленного масла,
1 стакан молока,
2 столовые ложки кефира,
мука, в таком количестве, чтобы замесить мягкое тесто.

Начинка.
4 большие картофелины,
2 яйца,
100 г сливочного масла.

1. Приготовить начинку, отварив очищенный картофель в подсоленной воде. Размять и добавить растопленное масло и яйца.
2. Приготовить пресное тесто из всех указанных выше ингредиентов.
3. Раскатать толщиной примерно 1,5 см и вырезать стаканом кружочки.
4. На каждый кружок положить начинку, залепив края, как у ватрушек, оставив открытую середину.
5. Смазать маргарином противень (не растительным маслом – иначе будут подгорать края), выложить на него шанежки и выпекать в духовке на среднем огне примерно 20 минут.
6. Вынуть из духовки, смазать со всех сторон сливочным растопленным маслом, накрыть чистым полотенцем.

Есть теплыми с холодным молоком.

Рецепт моей замечательной свекрови С. В. Климовой

341. Чебуреки.

1. Приготовить пресное тесто так же, как для пельменей (вода, мука, яйцо, соль.).

2. Раскатать тонко и вырезать блюдцем кружочки.

3. Выложить на них любую начинку. Защепить края, чтобы получились плоские полукружья.

4. Жарить с двух сторон на сковороде в большом количестве растительного масла.

Для начинки можно использовать мясной фарш, нарезанный зеленый лук с измельченным крутым яйцом, нарезанные крутые яйца с отварным рисом, отварные измельченные грибы, нашинкованную и отваренную в соленой воде капусту с крутым яйцом, картофельное пюре, в которое добавляется большое количество обжаренного репчатого лука и многое другое.

342. Ореховый супчик для гурманов.

3–4 л воды,
400 г баранины,
300 г очищенного сырого несоленого арахиса,
100 г чищеных орехов фундук,
50 г очищенных грецких орехов,
нарезанные корни сельдерея и петрушки по столовой ложке,
большая головка репчатого лука,
2–3 картофелины средней величины,
2–3 лавровых листа,
3–4 гроздички,
4–5 горошин черного перца,
2–3 зубчика чеснока,
2–3 столовые ложки соевого соуса,
соль по вкусу.
Для любителей более острой пищи можно добавить 1–2 столовые ложки томатного соуса, половину чайной ложки карри и грибной кубик.

1. Баранину вымыть, залить холодной водой и поставить на сильный огонь.

2. Когда бульон вскипит, снять пену, убавить огонь, вымыть и опустить в бульон арахис, посолить одной чайной ложки соли.

3. Примерно через час снова снять пену, добавить целую головку очищенного репчатого лука, воткнув в нее гвоздику, лавровый лист, перец, и орех-фундук.

4. Еще через час добавить, соевый соус, мелко нарезанные корни сельдерея и петрушки.

5. Мелко нарезать половину луковицы и обжарить на растительном масле, добавить в суп.

6. Растолочь грецкие орехи, добавить в суп.

7. Вынуть и выбросить луковицу с гвоздикой и лавровый лист.

8. Картофель мелко нарезать кубиками и опустить в суп и доварить до готовности.

Для любителей в этот момент добавлять обжаренную томатную пасту, карри и грибной бульонный кубик.

9. Снять с огня и дать немного настояться.

Это не просто оригинально, это очень вкусно!

Примечание: в этот суп нельзя добавлять морковь – она убьет вкус орехов!

Рецепт К. Климова

343. Рыбные котлеты по амурски.

1 кг щуки или другой мясистой белой рыбы,
100–150 г сала или жирной свинины,
500 г горбуши или любой красной рыбы,
1 луковица,
1 столовая ложка сухого молока,
25 г сливочного масла,
1 белый батон,
соль и перец по вкусу.

1. Очистить лук и рыбу, приготовить фарш.

2. Посолить, поперчить по вкусу, добавить сухое молоко и сформировать котлетки, положив в середину каждой кусочек сливочного масла.

3. Срезать с белого батона корку, мякоть нарезать небольшими кубиками 5 × 5 мм и обвалять в них котлеты.

4. Жарить во фритюре 15–20 минут.

Это замечательно вкусно!

Примечание: в фарш яйца не класть!

Рецепт О. В. Студеновской.

Глава 8. Готовимся к Новому году!

Самый любимый и нарядный праздник и хочется приготовить к нему что-нибудь неизведанное. Украшением праздника является торт, но подойдут и всякие другие вкусные и не очень известные сласти. Особенно ценны рецепты из серии «Гости на пороге». Если Вам известны какие-либо из них, поделитесь, пожалуйста, со всеми нами, поскольку садоводы люди очень занятые, да и праздники они частенько встречают на своем участке. Вот тут то и сгодятся эти рецепты.

344. Сладкие колбаски.

2 пачки лимонного печенья,
1 яйцо,
4 чайные ложки рома или коньяка,
4 столовые ложки измельченных грецких орехов,
1 стакан изюма или чернослива без косточек,
250 г сливочного масла,
4 столовые ложки молока,
4 столовые ложки какао,
1 стакан сахара.

1. Лимонно печенье разрезать на мелкие квадратики 3 × 3 мм.

2. Взбить яйцо, добавить в него коньяк, измельченные орехи, изюм, и все перемешать.

3. Масло растопить на небольшом огне, добавить в него молоко, какао, сахар и довести до кипения, размешивая, проварить 7 минут.

4. Остудить массу до комнатной температуры, залить смесь с печеньем, размешать.

5. Разделить на три части и скатать из каждой колбаску. Завернуть по отдельности в фольгу или промасленную кальку.

6. Выложить в поддон морозильной камеры холодильника не менее, чем на 3–4 часа.

Перед подачей на стол вынуть, развернуть и нарезать нужное количество на тонкие кружочки. Это очень вкусно!

Достоинство этого деликатеса в том, что его можно приготовить впрок, поскольку колбаски могут долго храниться.

Рецепт Э. С. Ваничевой

345. Сливочные булочки.

1. Тонко раскатать 1 кг обычного дрожжевого теста, смазать приготовленным кремом и скатать рулетом.

2. Нарезать на куски примерно 5–7 см длиной.

3. Один конец хорошо слепить, чтобы не вытек крем.

4. Поставить залепленным концом на смазанный маслом противень, верхний конец смазать взбитым яйцом и выпекать в горячей духовке.

Крем.

Хорошо взбить 200 г сливочного масла со стаканом сахара.

Рецепт Г. А. Кизима

346. Печенье с сыром.

400 г муки,
400 г сливочного масла,
400 г голландского сыра,
2–3 г соли
4 г молотого красного перца.

1. Размягчить масло.
2. Натереть на терке сыр, всыпать в масло, посолить, поперчить.
3. Всыпать муку и замесить тесто.
4. Раскатать толщиной 1 см и вырезать формочкой печенье.
5. Смазать противень, выложить на него печенье и выпекать в духовке на среднем огне (150 градусов).

347. Скоростное печенье с орехами из серии «Гости на пороге».

1 стакан изюма, замочить на 2–3 минуты, промыть, воду слить.

1 стакан очищенных грецких орехов,

1 стакан сахара, 1 стакан муки, 2 яйца,

0,25 чайной ложки питьевой соды, погасить соком лимона.

1. Изюм промыть.

2. Измельчить орехи и добавить в изюм.

3. Яйца взбить с сахаром и добавить погашенную соду.

4. Все смешать, добавить муку, тщательно размешать.

5. Нагреть духовку, в это время смазать противень маслом и вылить на него подготовленную массу тонким слоем.

6. Выпекать на сильно огне 34 минуты, огонь убавить и допечь на слабом огне еще 5–6 минут.

7. Внуть противень, поставить на мокрую газету, перевернуть на доску, нарезать на ромбики в горячем состоянии острым ножом.

Рецепт В. А. Соколовой

348. Французское печенье «Лепестки из серии «Гости на пороге».

1 стакан сахарной пудры (можно сахар измельчить на кофемолке),

1 стакан муки,

3 яйца.

1. Взбить яйца с сахарной пудрой.

2. Добавить муку и тщательно размешать.

3. Нагреть духовку на среднем огне, в это время смазать противень маслом очень мало (иначе края лепестков будут подгорать) и разливать на него чайной лодкой жидкое тесто, дать тесту растечься, и поставить противень в духовку на 3–5 минут.

4. Как только края лепестков порозовели, постепенно выдвигайте противень из духовки, быстро снимайте острой лопаточкой или широким ножом лепестки и у каждого сжимайте через тканевую салфетку края с одной стороны. Получившиеся кулечки выкладывайте на блюдо.

5. Вставьте в каждый лепесток, напоминающий по форме цветок каллы, тычинку из апельсиновых корок.

Из указанных продуктов получается около 36 лепестков, изящных, легких, красивых и вкусных, которые съедаются в один миг.

Для приготовления тычинок, вымыть апельсин, надрезать кожуру по всему апельсину в 4 местах и ее снять. Тонко настрогать по диагонали кожуру, залить небольшим количеством воды, добавив 2–3 столовые ложки сахара. Не забывайте помешивать, чтобы не они пригорели. Снять с огня, как только тычинки станут прозрачными.

349. Бисквит из серии «Гости на пороге».

5 яиц,
1 стакан сахара,
0,25 чайной ложки соды, погасить лимонным соком,
1 стакан муки,

1. Отделить белки от желтков.
2. Взбить белки с 0,5 стакана сахара.
3. Растереть желтки с 0,5 стакана сахара.
4. Смешать вместе, добавить муку и соду, перемешать.
5. Выложить тесто на смазанную кальку на противне, выпекать в горячей духовке 10 минут.
6. Вынуть, быстро перевернуть прямо на чистое полотенце, сразу снять кальку и смазать приготовленным кремом, сложить пополам, завернув один край полотенца. Переложить на блюдо и сверху снова смазать кремом. Осыпавшиеся корочки с краев натереть на терке сверху на крем.

Все это надо сделать быстро, пока рулет не остыл и не затвердел.

Для приготовления крема заранее взбить 0,5 кг сметаны с 0,5 стакана сахара.

Примечание: часто даже 30 % охлажденная в холодильнике сметана не взбивается в крем из-за того. что в нее добавляют воду. Чтобы этого избежать, надо вылить ее в уголок наволочки и подвесить над раковиной на 2–3 часа, чтобы вода стекла. В этом случае взбивается даже 15 % сметана.

350. Воловик из серии «Гости на пороге».

3 стакана муки,
3 яйца,
3 столовые ложки майонеза,
1 стакан сахара,
200 г сливочного масла,
0,25 чайной ложки, погашенной лимоном.

1. Отделить желтки от белков.
2. три желтка и все остальное всыпать в деревянную посуду и изрубить сечкой.
3. Очистить, вырезав сердцевину и нарезать дольками яблоко.
4. Посыпать противень мукой, выложить на него равномерно массу.
5. Выложить яблочные дольки на тесто и смазать вареньем.
6. Отдельно взбить 3 белка и выложить на варенье.
7. Выпекать в нагретой духовке на среднем огне (140 градусов) до готовности.
8. Вынуть из духовки, в горячем виде нарезать на ромбики.

Рецепт семьи Воловиковых

351. Рулет из сгущенного молока из серии «Гости на пороге».

1 банка сгущенки с сахаром,
2 яйца,
1 стакан муки,
0,25 чайной лодки соды, погашенной лимоном.

1. Смешать все ингредиенты.
2. Смазать противень маслом, вылить на него массу (у противня должны быть закрытые края, иначе тесто потечет в духовку).
3. Выпекать на сильном огне (200 градусов) не более 10 минут (иначе рулет высохнет).
4. Вынуть из духовки, поставить на мокрую газету, быстро перевернуть на доску, быстро смазать вареньем и быстро свернуть в трубку (рулет твердеет очень быстро и его не удастся свернуть, в этом случае режьте его на полосы, смазывайте каждую вареньем и складывайте слои друг на друга.

Примечание: не следует использовать варенье из темных ягод, тесто приобретает не аппетитный синюшный вид.

Все приготовление занимает не больше 20 минут

352. Яблочный пирог на сковороде из серии «Гости на пороге».

3 яйца,
1 стакан сахара,
1 стакан муки,
4–6 яблок если есть, то немного изюма и очищенных грецких орехов.

1. Смазать маслом сковороду.
2. Очистить от кожуры и сердцевины яблоки, нарезать дольками и высыпать на сковороду.
3. Яйца взбить с сахаром.
4. Добавить муку, еще раз взбить.
5. Если есть, добавить вымытый изюм и толченые очищенные грецкие орехи по небольшой горсточке.
6. Залить этой смесью яблоки.
7. Поставить в нагретую духовку на средний огонь на 30 минут.

Рецепт Т. Корезиной

353. Овсяное печенье из серии «Гости на пороге».

250 г муки,
250 г масла,
250 г сахара,
250 г овсяных хлопьев,
2 яйца,
1 столовая ложка измельченных грецких орехов,
1 столовая ложка меда 0,25 чайной ложки соды, погашенной лимоном.

1. Все размешать.
2. Раскатать тонким слоем.
3. Вырезать формочкой печенье, выложить на противень и выпекать в горячей духовке (200 градусов).

354. Коврижка.

3 стакана муки,
3 яйца,
3 столовые ложки какао,
150 г масла,
0,5 стакана сахара.
Три четверти стакана простокваши,
0,5 чайной ложки соли,
0,5 чайной ложки соды.

1. Все вместе размешать.

2. Вылить в смазанную маслом форму и выпекать в нагретой до 200 градусов духовке примерно 60 минут.

3. Вынуть из формы и попудрить сахарной пудрой.

Рецепт А. И. Кожиной

355. Постная коврижка для поста.

2 стакана муки,
2 столовые ложки какао,
1 стакан крепкого холодного чая,
1 стакан сахара,
3–4 ложки варенья из темных ягод (лучше всего из черноплодной рябины),
3–4 столовые ложки растительного масла,
1 неполная чайная ложка соды,
0,5 чайной ложки лимонной кислоты.

1. Все размешать.
2. Влить в форму, смазанную маслом и присыпанную сухарями.
3. Выпекать около часа в духовке на самом малом огне.
4. Вынуть из формы и присыпать сахарной пудрой.

Рецепт А. И. Кожиной

356. Кокосовый торт для гурмэ.

7 яиц,
250 г кокосовой стружки,
5 столовых ложек пшеничной муки,
100 г сахара,
банка консервированных ананасов.

1. Отделить желтки от белков.
2. Взбить белки с сахаром.
3. Всыпать кокосовую стружку и муку, хорошо перемешать.
4. Выложить массу на смазанный маслом и присыпанный манкой противень и поставить в подогретую духовку и довольно долго выпекать (как безе) на малом огне.
5. Вынуть, поставить на мокрую газету, быстро снять корж, перевернув противень. на доску.
6. Смазать кремом корж, разрезать пополам, положить слой на слой, сверху еще раз смазать кремом и залить шоколадной глазурью.
7. Поставить в прохладное место на 2–4 дня для пропитки.

За эти дни толщина торта увеличится в 2–3 раза.

Перед подачей на стол на торт выложить кольца консервированного ананаса.

Приготовление крема.
250 г сливочного масла,
100 г сахара,
2–3 столовые ложки какао.

1. Желтки смешать со 100 г сахара, поставить на водяную баню и варить, постоянно размешивая до загущения снять с огня, намного остудить.
2. Сливочное масло размять, добавить какао и, помешивая, постепенно вводить в желтковую массу.

Приготовление шоколадной глазури.
50 г сливочного масла,
пол плитки шоколада.

1. Слегка подогреть масло (не растапливая его).
2. Натереть шоколад и размешать в масле.

Примечание: это совершенно необычный, исключительно вкусный торт. Его преимущество в том, что его готовят заранее

без праздничной суеты и спешки.

Рецепт Г. А. Кизима

357. Орешки для гурманов.

3 стакана муки,
2 яйца,
0,5 стакана сахара,
250 г сливочного маргарина,
0,25 чайной ложки соды, погасить лимоном
Немного ванильного сахара.

1. Отделить желтки от белков.
2. Белки взбить до пены.
3. Желтки растереть с сахаром.
4. Маргарин растереть с мукой.
5. Доббавить в муку все остальные ингредиенты, перемешать.
6. Вкладывать небольшой кусочек теста в формочку, прижать второй формочкой.
7. Выложить формочки с тестом на противень и выпекать с двух сторон очень быстро.
8. Вынуть, формочки снять, начинить каждую «скорлупку» из теста ореховой начинкой.
9. Соединить половинки, чтобы получились орешки и смазать одну из сторон орешка глазурью.

Приготовление ореховой начинки.
1 банка сгущенного молока с сахаром,
200 г очищенных грецких орехов.

1. Сварить заранее (или купить готовую) банку сгущенки с сахаром в кастрюле с водой в течение 2 часов. Следите, чтобы вода не выкипела слишком сильно-банка может взорваться!
2. 250 г очищенных грецких орехов измельчить ножом не слишком мелко и перемешать со сгущенкой.

Глазурь.
В теплое масло натереть шоколад и хорошо размешать.
Рецепт Л. Виноградовой

Примечание: для приготовления орешков требуются специальные металлические формочки, выполненные в виде половинок скорлупок от грецких орехов (они продаются).

Послесловие авторов.

Об этом полезно знать всем.

За последние сто лет среда обитания человека настолько быстро изменилась, что человеческий организм не успел приспособиться к новым условиям существования, что привело ко многим негативным изменениям, как в самом организме людей, так и в их психике. Урбанизация, то есть скопление большого количества людей на ограниченных площадях больших городов, сильное загрязнение воздуха вредными для здоровья человека выбросами автомобилей и промышленных предприятий, уничтожение «легких» планеты губительной повальной вырубкой субтропических и тропических лесов, привело к тому, что человек поставил себя на грань уничтожения и требуются неотложные меры по защите экологической среды обитания для выживания людей. Об этом много пишут и говорят, но практически ничего не делают, в том числе и сами люди, в том числе и садоводы, в основном, как это ни странно, из-за своей неосведомленности. Однако, есть сведения, которые необходимо знать каждому из нас, в особенности садоводам-любителям.

Ясно, что загрязнение среды привело к загрязнению организма человека уже на клеточном уровне и очень многие болезни вызваны именно загрязнением клетки

– основы жизни. Теперь уже недостаточно проводить чистку отдельных органов

– печени, сосудов, лимфы, кишечника, чистке подлежит весь организм на уровне клетки – иначе нам с вами в ближайшие 50–60 лет просто не выжить.

Вторая проблема состоит в неправильном питании, точнее в недостатке макро и микроэлементов и полноценных витаминов в нашей повседневной еде. Как же так? Сажаем свои овощи, в магазинах круглый год свежие овощи и фрукты и вдруг не стало хватать витаминов и микроэлементов! Дело объясняется очень просто, человечество, желая увеличить посевные площади и упростить земледельческий труд, стало применять технику, переворачивающую пласты земли при вспашке. А земля – это живой и, при том, очень сложный организм. В верхнем слое почвы обитает сообщество микроорганизмов, в том числе бактерии, микрогрибы и дождевые черви, которым для их существования требуется кислород. А в более нижнем слое живут микроорганизмы, для которых кислород не нужен. Переворачивая почву, мы выносим наверх анаэробов, и закапываем вглубь

аэробов, в результате погибает большая часть тех и других. Нарушается экологическое равновесия обитателей почвы, земля становится «мертвой», с несвязанной структурой, такая почва сдувается ветрами и смывается дождями, «уносится» неизвестно куда и вместо плодородных земель, созданных трудом червей и микроорганизмов за тысячелетия, мы всего за каких то сто лет создали бесплодные земли и чтобы поддержать их плодородие вынуждены вносить в них ежегодно органику и минеральные удобрения, но по-прежнему упорно продолжаем переворачивать пласты. При внесении минеральных удобрений, обычно используют всего три основных элемента питания – азот, фосфор, калий (они названы основными, не потому, что играют основную роль в питании растений, а потому, что их растения используют в больших количествах, нежели микроэлементы).

Однако, растениям равно необходимы все, как макроэлементы, так и микроэлементы для своего развития и для формирования полноценного урожая. Но, если из года в год растения выносят из почв около 60 химических элементов, а мы упорно вносим только 3–4 из них, то постепенно почвы оскудевают и растения не формируют полноценного урожая, а мы с вами систематически не дополучаем целой группы химических элементов, из-за чего начинаются различные нарушения в нашем здоровье. Кроме того, растения начинают поглощать вместо недостающих элементов другие, что может привести к очень нежелательным результатам. Вот только один пример, если в почвах недостаточно фосфора, растения начинают поглощать стронций, даже если стронций содержится в данной местности на допустимом уровне, растения соберут его со всей доступной для них округи и концентрация стронция в каком то одном растении может оказаться превышающей норму. Попадая в наш организм он осядет в костях, если в нашем организме недостаточно кальция. Так как один из изотопов стронция радиоактивен, то он может стать источником постоянного самооблучения.

Существуют хорошо известные факты, связывающие заболевания с отсутствием определенных химических элементов в организме, например. если в данной местности в почвах нет йода, население этой местности страдает базедовой болезнью, если отсутствует медь – большое количество больных туберкулезом, если нет железа, большое число анемичных, слабых детей, с пониженным уровнем гемоглобина крови. Недостаток лития приводит к тому, что растения не могут сформировать полноценную группу витаминов В. Отсутствие олова приводит к преждевременной седине, недостаток селена провоцирует онкологические заболевания. Этот список можно

продолжать, но и так ясно, что как для растений, так и для животных, в том числе и для человека, необходим широкий диапазон минералов.

За последние 50 лет учеными были синтезированы (то есть получены химическим путем) практически все необходимые человеку витамины, но вот ведь беда, организм человека «не признает» их и на 90 % выводит через выделительные системы, а полученные из растений витамины организм усваивает на 90 %, а выводит лишь 10 %. Наша с вами забота прежде всего дать все необходимое нашим растениям, тогда они создадут для нас полноценный урожай, содержащий все необходимые нам органические кислоты, витамины, микро и макроэлементы.

Однако, надо знать, что растения самостоятельно не могут взять из почв химические элементы, им необходима помощь микроорганизмов почвы, которые «обволакивают» минеральные элементы органической молекулой (одной из таких органоминеральных форм являются хелаты). Частично это умеют делать и сами корни растений. Затем такое сложное органоминеральное соединение получает пропуск в клеточный сок растений и может проникнуть через клеточные мембраны, чтобы вступить в биохимические процессы в клетке. Здесь природа перекинула мостик от неживой природы в живую – минералы становятся частью белковой материи.

Какие пути есть у нас, чтобы обеспечить свой организм всем ему необходимым и защитить его от воздействия окружающей агрессивной среды?

Во-первых, покупать в аптеке относительно недорогие витамины и минералы, поглощать их в очень больших количествах, помня о том, что организм от них стремится избавиться, как от чуждых его природе, то есть в конечном итоге тратить довольно много денег.

Во-вторых, покупать и есть в очень больших количествах свежие овощи и фрукты и, при этом, не дополучать всего необходимого, поскольку чего нет в почве – того нет и в урожае.

В-третьих, те, кто имеет свои садовые участки, может вносить достаточное количество микроэлементов в почву и правильно (это совсем не означает слишком много) кормить своих питомцев, чтобы они полноценно накормили нас. При этом, усвойте же наконец, что на здоровые растения не нападают вредители, их не трогают болезни, потому, что в них идет быстрый синтез белка и клеточный сок здоровых растений содержит мало углеводов, а все вредители предпочитают питаться углеводами. Когда вы боретесь с вредителями, особенно химическими ядами, ничего, кроме вреда растениям, окружающей среде и себе вы не приносите!

Остановитесь, наконец, оттого, что вы сегодня уничтожили ядохимикатами вредителей, вы не защитили свои растения от тех, что прилетят завтра, поскольку растения остались слабыми и будут привлекать вредителей со всей округи обилием углеводов в своем клеточном соке. Лучше подумайте, почему ваши растения ослабли и помогите им!

На сегодняшний день не создано лучших минеральных удобрений, нежели АВА и Унифлор. Первое из них получено высокотемпературным расплавом так, как варится стекло, поэтому имеет некристалличнсую структуру и не растворяется в воде, то есть не вымывается из почвы в более низкие слои. Медленно в течение трех лет удобрение отдает в почвенный раствор все, содержащиеся в удобрении микро и макроэлементы, причем только в летний период при температуре почвы, начиная с восьми градусов тепла. В состав удобрения входят фосфор, калий, кальций, магний, кремний, бор, марганец, медь, кобальт, железо, молибден, селен. Вносят удобрение в малых дозах.

Второе удобрение содержит 18 микроэлементов в форме хелатов, то есть растения поглощают его сразу без посредничества микроорганизмов почвы, поэтому оно действует очень быстро, особенно при внекорневой подкормке по листьям. Это настоящая скорая помощь для растений! Удобрение используется в малых дозах.

Оба удобрения не содержат никакого балласта, вредных примесей, не закисляют почв. Фактически они экологически полностью безопасны.

Сейчас во всем мире получило широкое распространение органическое земледелие без применения минеральных удобрений. Надо отчетливо понимать, что этот способ земледелия хорошо восстанавливает плодородие почв только без переворачивания пластов почвы, но оно не может обогатить почву микроэлементами, так что их все равно необходимо вносить дополнительно, ибо возвратить их в почву после выноса с урожаем можно только закопав в нее трупы животных и человека, в организм которых эти микроэлементы перешли с растительным урожаем. На земле конечно есть такие посевные площади, плодородие которых ежегодно восстанавливается за счет разлива рек, берущих свое начало на склонах вулканов, но таких мест, увы, немного.

Есть и четвертый способ получать полноценное питание растительного происхождения, введением в свой рацион пищевых биологически активных добавок – БАДов. Именно этим путем и пошли все цивилизованные страны мира, прежде всего потому, что в состав БАДов включены не только макро и микроэлементы,

витамины растительного происхождения, необходимые органические кислоты, но и природные антиоксиданты, которые выводят из организма человека все вредные для него вещества и проводят очистку на клеточном уровне. Результаты говорят сами за себя. Первыми начали применять БАДы японцы после атомной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки, причем применяло БАДы поголовно все население страны. В результате в одной из самых загрязненных стран средняя продолжительность жизни за прошедшие 50 лет поднялась до отметки 82 года. Следующими были американцы. Около 70 % населения Америки систематически употребляет пищевые добавки в течение 40 последних лет и продолжительность жизни населения неуклонно повышается, составляя в данное время 76 лет. В Европе БАДы первыми начали применять немцы и несморя на то, что регулярно применяет пищевые добавки лишь 50 % населения в течение последних 35 лет, средняя продолжительность жизни население неуклонно повышается и достигла 72 лет. В нашей стране о БАДах население, в целом вообще не имеет понятия, применяет БАДы лишь 5 % населения в последние 5–7 лет и средняя продолжительность жизни неуклонно снижается, дойдя в последние годы до катастрофической отметки 56 лет.

Подумайте об этом!

Почему же так эффективны биологические добавки к пище, почему люди, их систематически употребляющие живут дольше, болеют меньше, почему многие из них избавляются от своих застарелых недугов? Потому, что они растительного происхождения, а поэтому почти полностью усваиваются нашим организмом. Входящие в их состав природные антиоксиданты очищают организм на клеточном уровне от шлаков, загрязнения, тяжелых металлов, оксидов. Клетки становятся молодыми и здоровыми, в них нормализуются биохимические процессы, уходят причины многих заболеваний. Кроме того, БАДы насыщают клетки всеми необходимыми элементами питания.

Конечно, БАДы дороже сырых овощей и фруктов, но в них в малых объемах сконцентрировано все, необходимое для нашего организма без какого-либо балласта. Так, в одной капсуле БАДов заключена суточная доза всех, необходимых человеку витаминов. Чтобы получить эту же дозу из сырых овощей и фруктов, их придется съесть 3–5 кг, не получая при этом всего необходимого, к тому же лишь 1–2 % организм использует, остальное является балластом в виде воды и клетчатки, которые организм выведет. Так что, если подсчитать деньги, необходимые на все эти килограмы фруктов и овощей, получится, что БАДы на самом деле не столь уж и дороги.

На сегодняшний день биологических добавок к пище на нашем рынке немало. Но среди них есть такие, которые за короткое время получили широкое признание во всем мире – это продукция компании «Vision», особенно, препараты Детокс, Антиокс и Лайфпак юниор, которые в международном медицинском справочнике «Vidal» в разделе биологических пищевых добавок стоят на первом месте. Эти препараты изготовлены по высочайшим, современным технологиям, позволяющим сохранить все полезные свойства живой растительной клетки, при этом, они создавались специально для жителей России с учетом особенностей национального питания, генетических особенностей ферментного состава и общего состояния здоровья россиян. Специально подобранные по составу растения, выращиваются в экологически чистых районах планеты, на почвах, имеющих полноценный природный микроэлементный состав. Выращиваются эти растения так, чтобы выпадающие осадки на них не попадали. Это позволяет получить экологически чистую продукцию, не содержащую каких-либо вредных примесей. Специально созданный детский препарат Лайфпак юниор (детский пакет жизни, каждая капсула которого содержит все десять необходимых витаминов и одиннадцать макро и микроэлементов) получил международную медаль за лучший препарат для детей.